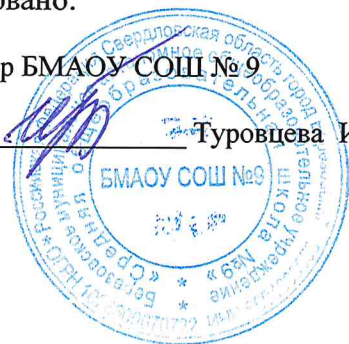


Согласовано:

Директор БМАОУ СОШ № 9



Туровцева И.Е

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Шехерев М.С

## Примерное двухнедельное меню горячих завтраков 1- 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна 2024г.

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
288,01	Бутерброд с маслом	15/50	3,8	13,9	25,4	243,2
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,6	10	49,7	289
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за день</b>			<b>8,3</b>	<b>25,8</b>	<b>100,7</b>	<b>654,5</b>

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	312,6
401,09	Мучное изделие(3)	100	4	2,7	26,9	149,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
<b>Итого за день</b>			<b>23</b>	<b>31,1</b>	<b>68,6</b>	<b>644,3</b>

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

3- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	96,3
257,73	Каша молочная "Дружба" ( рис, пшено) с маслом сливочным	200/10	7,1	12,3	42,1	310,3
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
<b>Итого за день</b>			15	17,4	94,1	590,8

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке).	150	13,4	8,9	24	228,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за день</b>			17,8	10,8	72,8	455,8

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)

2- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

3- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3,08	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	20/10/50	9	15,1	25,4	276,2
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,1	12,3	29,3	256,5
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
Итого за день			16,4	27,5	68,6	585,9

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

3- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3,25	Бутерброд с джемом ( батон)	20/50	3,8	1,5	28,1	141,6
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,8	13,6	63,1	412
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за день</b>			14,5	17	116,8	675,9

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	312,6
401,09	Мучное изделие(3)	100	4	2,7	26,9	149,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
<b>Итого за день</b>			23	31,1	68,6	644,3

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)

2- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

3- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
288,01	Бутерброд с маслом (батон*)	15/50	3,8	13,9	25,4	243,2
257,96	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8	11,4	39,9	294,5
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
419,04	Кондитерское изделие	20	1,5	0,2	9,7	47,6
<b>Итого за день</b>			13,6	25,6	88,9	638,5

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке).	150	13,4	8,9	24	228,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за день</b>			17,8	10,8	72,8	455,8

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

3- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)



День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3,08	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	20/10/50	9	15,1	25,4	276,2
257,75	Каша молочная ячневая с маслом.	200/10	6,8	10,5	36,3	267,3
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
Итого за день			16,1	25,7	75,6	596,7

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

3- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)