

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МБОУ "БАХЧИСАРАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1"
ГОРОДА БАХЧИСАРАЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ



С. В. Бундучина

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ (ГКФХ)

Помогалов И.Н.



от 22.11.2021

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1-4 КЛАССАХ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

/Горячий завтрак/

2021 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Применение блюда	1 день							Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
	150	24,84	18,79	47,60	459,00	223			
Запеканка из творога с молоком сгущенным	30	2,37	0,30	14,49	70,50				
Хлеб пшеничный	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397			
Какао с молоком	360	29,99	19,76	88,09	654,61				

Итого за завтрак:

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Применение блюда	2 день							Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229			
Рыба, тушенная в томате с овощами	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312			
Картофельное пюре	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Чай с сахаром	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Хлеб пшеничный	470	16,17	14,83	51,69	417,61				

Итого за завтрак:

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Применение блюда	3 день							Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
	205	4,98	10,46	32,62	245,02	182			
Каша жидкая молочная	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395			
Кофейный напиток с молоком	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209			
Яйцо вареное	50	3,95	0,50	24,15	117,50				
Хлеб пшеничный	475	16,86	17,97	71,41	516,52				

Итого за завтрак:

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	393
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	458,82	
Итого за завтрак:	467	19,51	12,30	67,40		

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Колбета мясная	90	9,43	11,27	10,29	182,25	288
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	392
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	
Итого за завтрак:	465	15,26	27,92	52,30	525,87	

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Омлет "Драчена"	150	17,13	22,74	9,12	309,00	216
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	392
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	
Итого за завтрак:	430	21,07	25,99	43,06	489,80	

Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	205	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:	490	21,15	17,33	103,18	658,32	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Овощи по - сезону	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	392
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	
Итого за завтрак:	530	26,17	21,24	75,60	585,49	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Голубцы ленивые	170	15,00	9,99	21,53	232,69	298
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	40	2,01	2,265	21,618	114,9	ПП
Итого за завтрак:	437	20,29	12,67	72,66	482,59	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40	338
Итого за завтрак:	570	19,58	17,19	97,75	628,14	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,808	272,40	291
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Итого за завтрак:	470	20,24	12,40	72,02	481,32	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Сырники из творога с молоком стущеным	150	23,23	19,22	36,73	413,57	219
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:	450	26,56	22,11	62,85	560,97	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

13 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143			
Котлеты рубленые из птицы	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294			
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50				
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Итого за завтрак:	530	22,80	31,46	77,67	686,87				

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

14 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная	205	5,89	10,46	31,61	245,02	181			
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395			
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209			
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50				
Итого за завтрак:	475	17,77	17,97	70,40	516,52				

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

15 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312			
Котлета мясная с соусом	90	9,30	11,27	9,89	147,38	268			
Овощи по - сезону	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53			
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Итого за завтрак:	527	16,77	23,63	62,37	504,73				

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

16 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	205	7,25	11,44	36,17	278,21	182
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Пирожок печеный	75	4,11	1,35	41,43	194,00	406
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:	500	17,30	13,86	122,92	691,32	

17 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Оладьи с яблоками со стуженным молоком	170	12,03	12,23	68,73	433,00	403
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:	470	12,57	12,73	90,48	529,40	

18 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Овощи по - сезону	60	0,79	1,95	3,88	36,24	46
Тефтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137,25	239
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Итого за завтрак:	537	15,49	19,17	67,40	510,60	

Неделя: четвертая
 Возрастная категория: 7-11 лет

19 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка манная с изюмом со ступенным молоком	170	8,40	7,74	53,69	318,75	186
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:	500	14,10	10,93	94,30	536,65	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

20 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Печень по - строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,0	255
Овощи по - сезону	60	49,02	3,00	5,07	51,42	47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	537	74,16	18,92	76,76	615,17	