

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

О.С. Соболева

От 12.08.2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Луксор»

Д.Р. Аكوпова

От 12.08.2024г.



## ОСНОВНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
(завтрак)

2024г.

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗАВТРАК  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ  
С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ**

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	62.8	209	2011
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/12	5.1	7.3	14.9	147.3	3	2011
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С М/С	200/5	4.9	6.2	32.8	207.8	182	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3.3	3.3	18.8	118.9	383	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>582</b>	<b>18.8</b>	<b>21.8</b>	<b>77.6</b>	<b>588.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>18.8</b>	<b>21.8</b>	<b>77.6</b>	<b>588.5</b>		

**2 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	15.0	16.2	14.1	262.2	268	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	141.9	312	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	190	5.5	4.8	7.6	100.7	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.8	к/к	2024
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>535</b>	<b>27.8</b>	<b>26.8</b>	<b>66.2</b>	<b>623.2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>27.8</b>	<b>26.8</b>	<b>66.2</b>	<b>623.2</b>		

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	52/50	13.8	9.4	8.9	178.1	261/330	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.5	4.9	20.3	142.7	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	26.0	108.4	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>562</b>	<b>23.5</b>	<b>15.4</b>	<b>80.7</b>	<b>559.3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>23.5</b>	<b>15.4</b>	<b>80.7</b>	<b>559.3</b>		

**4 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	60/30	11.9	2.0	2.3	74.6	227/330	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.3	23.9	145.7	310	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150/50/15	1.6	1.3	16.9	85.1	378	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2.1	0.2	13.3	63.5	к/к	2024
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>672</b>	<b>22.0</b>	<b>9.3</b>	<b>81.7</b>	<b>501.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>22.0</b>	<b>9.3</b>	<b>81.7</b>	<b>501.4</b>		

**5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15.0	16.2	14.1	262.2	268	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.9	15.3	111.7	321	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0.3	0.1	23.2	95.9	359	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.8	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>22.9</b>	<b>21.2</b>	<b>75.6</b>	<b>588.2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>22.9</b>	<b>21.2</b>	<b>75.6</b>	<b>588.2</b>		

**6 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	62.8	209	2011
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/13	5.3	7.6	14.9	150.9	3	2011
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/7	4.5	3.8	16.9	119.9	120	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		645	18.8	<b>19.0</b>	60.9	496		
<b>Всего за день:</b>			18.8	<b>19.0</b>	60.9	496		

**7 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	110	11.0	17.1	12.5	246.2	274	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/С	100/5	1.9	6.2	15.9	127.9	310	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1.2	1.3	5.1	36.8	321	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	220	1.1	0.2	22.2	101.2	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	47.0	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>585</b>	<b>18.9</b>	<b>25.8</b>	<b>76.2</b>	<b>618.7</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>18.9</b>	<b>25.8</b>	<b>76.2</b>	<b>618.7</b>		



**8 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	165/20	27.2	19.2	52.5	492.6	222	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	190	5.5	4.8	7.6	100.7	386	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.8	к/к	2024
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	к/к	2024
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>38.6</b>	<b>27.8</b>	<b>110.5</b>	<b>855.2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>38.6</b>	<b>27.8</b>	<b>110.5</b>	<b>855.2</b>		

**9 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	12.5	7.3	2.9	126.3	228	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.0	14.3	93.1	312	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1.2	1.3	5.1	36.8	321	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	220	1.1	0.2	22.2	101.2	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.3	17.2	82.3	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>525</b>	<b>22.2</b>	<b>13.1</b>	<b>76.2</b>	<b>517.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>22.2</b>	<b>13.1</b>	<b>76.2</b>	<b>517.4</b>		

**10 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводо- ды, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	16.4	19.5	2.5	251.1	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"С М/С	150/5	3.9	7.6	24.4	182.3	303	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150/50/7	1.6	1.3	9.1	54.1	378	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	47.0	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>552</b>	<b>25.6</b>	<b>29.4</b>	<b>56.5</b>	<b>594.1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>25.6</b>	<b>29.4</b>	<b>56.5</b>	<b>594.1</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	240,8	210,3	771,8	5748.0
Среднее значение за период	24.1	21.0	77.2	574.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	31.6	52.3	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	575