



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
	грамм					

1-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

ЗАВТРАК						
Каша манная с яблоками	200	5,52	5,92	29,63	194,00	194 К
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	399 М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>525</b>	<b>11,05</b>	<b>17,02</b>	<b>58,07</b>	<b>433,19</b>	

**ВТОРНИК**

ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	150/5	13,20	20,40	11,25	283,50	213 М
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,63	19,86	29 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>405</b>	<b>20,92</b>	<b>31,08</b>	<b>57,47</b>	<b>602,25</b>	

**СРЕДА**

ЗАВТРАК						
Шницель мясной с соусом томатным (рец. 363 М)	80/15	13,25	13,06	13,35	224,33	268 М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Овощи свежие порционные (огурцы)	20	0,07	0,02	0,73	4,67	71 М
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Мармелад	18	0,02	0,00	14,29	57,78	
Чай с лимоном	180/7	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/иоп
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>19,09</b>	<b>16,67</b>	<b>76,58</b>	<b>536,75</b>	

### ЧЕТВЕРГ

<b>ЗАВТРАК</b>										
Запеканка творожная с морковью	150	18,12	10,34	23,68	264,20	224 M				
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30					
Каша с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 M/иоп				
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M				
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5					
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00					
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>29,92</b>	<b>22,31</b>	<b>67,81</b>	<b>601,77</b>					

### ПЯТНИЦА

<b>ЗАВТРАК</b>										
Гуляш	80	15,13	16,66	2,14	219,08	260 M/иоп				
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	71 M				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 M				
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	11,05	45,58	376 M/иоп				
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00					
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,46	5,73	32,29	202,75					
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>31,24</b>	<b>24,94</b>	<b>95,68</b>	<b>734,13</b>					

### 2-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша молочная Дружба	200/5	7,56	8,14	34,25	241,61	175 M				
Масло (сливочное ) порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 M				
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 M				
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00					
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	399 M				
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M/иоп				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>13,09</b>	<b>19,24</b>	<b>62,69</b>	<b>480,80</b>					

## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

Гарфели рыбные с соусом сметанным с томатом (рец. №331М)	80/30	9,22	7,34	12,23	152,76	239 М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Горошек зелёный консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	71 М
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/иоп
Кондитерские изделия (печенье)	16	0,7	0,18	6,6	33,44	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>496</b>	<b>20,59</b>	<b>15,36</b>	<b>71,19</b>	<b>510,86</b>	

## СРЕДА

### ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	150	8,55	10,5	50,4	330	188 М
Молоко сгущенное	15	0,22	0,04	0,76	4,80	71 М
Чай с лимоном	180/7	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>502</b>	<b>8,83</b>	<b>10,55</b>	<b>62,21</b>	<b>380,38</b>	

## ЧЕТВЕРГ

### ЗАВТРАК

Печень по-строгановски со сметанным соусом (рец.332М)	50/50	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,53	1,98	34,15	184,18	302 М
Овощи натуральные свежие (помидор)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	15 М
Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,7	15,55	97,09	379 М
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,46	5,73	32,29	202,75	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>32,91</b>	<b>23,03</b>	<b>101,89</b>	<b>759,12</b>	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Биточки рубленые из птицы	80/5	10,90	15,49	10,69	226,52	309 К
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309М
Овощи натуральные свежие (отурцы)	20	0,07	0,02	0,73	4,67	71 М
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Зефир	50	0,9	0,6	0	27	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>505</b>	<b>19,08</b>	<b>19,15</b>	<b>67,85</b>	<b>540,50</b>	

<b>Итого по меню</b>	<b>5013</b>	<b>206,71</b>	<b>199,35</b>	<b>721,44</b>	<b>5579,76</b>	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	<i>501,3</i>	<i>20,67</i>	<i>19,94</i>	<i>72,14</i>	<i>557,98</i>	
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</i>		<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</i>		<i>27</i>	<i>25</i>	<i>22</i>	<i>24</i>	

**Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области, согласованным с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020.**

Рецептуры с пометкой /иоп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара.

Использованная литература:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Делли плюс, 2017г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.