

«Утверждено»

Директор

Л. В. Сиденкова

Приказ №

от 20 23 г.



**ПРИМЕРНОЕ ПЛАНОВОЕ МЕНЮ.  
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.  
на 2023-2024 учебный год.**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Горячие завтраки 7-11

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,01	Каша манная молочная (гз) (Общий)	150	5	5	25	162						124	105	17
2	Чай с сахаром (гз) (Общий)	180			6	24								
3	Бутерброд с маслом, сыром (гз) (Общий)	40\8\15	7	11	21	208								
21	Бананы (гз) (Общий)	202	3	1	37	171						14	50	75
<b>Итого за Завтрак</b>			15	17	89	565						275	241	99
<b>Итого за день</b>			15	17	89	565						275	241	99

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
5	Омлет натуральный (гз) (Общий)	150	11	10	2	143								
6	Какао с молоком (гз) (Общий)	180	3	3	10	82					48	154	10	2
7,01	Бутерброд с маслом сливочным (гз) (Общий)	40\8	3	7	21	158					105	93	23	1
9	Йогурт 2% (гз) (Общий)	195	6	6	8	115					2	2		
8	Яблоки (гз) (Общий)	130	1	1	13	61					234	185	27	
<b>Итого за Завтрак</b>			24	27	54	559					21	14	12	3
<b>Итого за день</b>			24	27	54	559					410	448	72	6
											410	448	72	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Горячие завтраки 7-11

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
10	Гуляш с картофельным пюре (гз) (Общий)	200\40	15	19	35	362		37		2	69	252	67	3
11	Салат из белокачанной капусты (гз) (Общий)	80	1	3	5	53		23						
12	Хлеб ржаной (гз) (Общий)	50	4	2	21	130					15	65	21	2
30	Компот из смеси сухофруктов (гз) (Общий)	180			20	85					21	18	13	
8	Яблоки (гз) (Общий)	130	1	1	13	61					21	14	12	3
7	Бутерброд с маслом сливочным (гз) (Общий)	50\8	4	7	26	184					2	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			25	32	120	875		60		2	128	351	113	8
<b>Итого за день</b>			25	32	120	875		60		2	128	351	113	8

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Горячие завтраки 7-11

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Каша гречневая молочная (гз) (Общий)	150	5	6	26	181					125	151	54	1
28	Йогурт 2% (гз). (Общий)	180	5	6	7	106					216	171	25	
8	Яблоки (гз) (Общий)	130	1	1	13	61					21	14	12	3
15	Кофейный напиток с молоком (гз) (Общий)	180	3	3	11	82					105	80	16	
7	Бутерброд с маслом сливочным (гз) (Общий)	50\8	4	7	26	184					2	2		
4	Яйцо варёное (гз) (Общий)	60	8	7		94					33	115	7	2
<b>Итого за Завтрак</b>			26	30	83	708					502	533	114	6
<b>Итого за день</b>			26	30	83	708					502	533	114	6

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Горячие завтраки 7-11

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
18	Котлета рыбная с рисом (гз) (Общий)	110\100	27	2	37	122		2			27	113	35	1
19	Винегрет овощной (гз) (Общий)	100	2	2	7	56		4			36	42	22	1
20	Сок фруктовый (гз) (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
12	Хлеб ржаной (гз) (Общий)	50	4	2	21	130					15	65	21	2
4	Яйцо варёное (гз) (Общий)	60	8	7		94					33	115	7	2
<b>Итого за Завтрак</b>			42	13	85	494		6			125	349	93	9
<b>Итого за день</b>			42	13	85	494		6			125	349	93	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Горячие завтраки 7-11

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
16	Курица отварная с макаронами (гз) (Общий)	110\40	16	19	30	353		2		6	32	156	28	2
17	Салат из отварной свеклы (гз) (Общий)	80	1	2	7	52					31	35	18	1
2	Чай с сахаром (гз) (Общий)	180			6	24								
12	Хлеб ржаной (гз) (Общий)	50	4	2	21	130								
7	Бутерброд с маслом сливочным (гз) (Общий)	50\8	4	7	26	184					15	65	21	2
	Итого за Завтрак		25	30	90	743		2		6	80	258	67	5
	Итого за день		25	30	90	743		2		6	80	258	67	5

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Горячие завтраки 7-11

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
27	Запеканка из творога со сметаной (гз) (Общий)	150\25	27	22	20	388					240	348	35	1
28	Йогурт 2% (гз). (Общий)	180	5	6	7	106					216	171	25	
31	Компот из смеси сухофруктов (гз). (Общий)	180			19	81					19	17	12	
7	Бутерброд с маслом сливочным (гз) (Общий)	50\8	4	7	26	184					2	2		
8	Яблоки (гз) (Общий)	130	1	1	13	61					21	14	12	3
<b>Итого за Завтрак</b>			37	36	85	820					498	552	84	4
<b>Итого за день</b>			37	36	85	820					498	552	84	4



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Горячие завтраки 7-11

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
25	Котлета мясная с картофельным пюре (гз) (Общий)	200\80	23	28	33	491		34		2	81	340	74	5
24	Икра кабачковая (гз) (Общий)	100	7	7		90								
12	Хлеб ржаной (гз) (Общий)	50	4	2	21	130					15	65	21	2
20	Сок фруктовый (гз) (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
21	Бананы (гз) (Общий)	202	3	1	37	171					14	50	75	1
4	Яйцо варёное (гз) (Общий)	60	8	7		94					33	115	7	2
26	Вафли сливочные (гз) (Общий)	25	1	10	9	15					64		5	1
<b>Итого за Завтрак</b>			47	55	120	1083		34		2	221	584	190	14
<b>Итого за день</b>			47	55	120	1083		34		2	221	584	190	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Горячие завтраки 7-11

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
22	Каша овсяная молочная (гз) (Общий)	150	6	7	28	200					158	179	40	1
15	Кофейный напиток с молоком (гз) (Общий)	180	3	3	11	82					105	80	16	
8	Яблоки (гз) (Общий)	130	1	1	13	61					21	14	12	3
4	Яйцо варёное (гз) (Общий)	60	8	7		94					33	115	7	2
28	Йогурт 2% (гз). (Общий)	180	5	6	7	106					216	171	25	
23	Бутерброд с сыром (гз) (Общий)	50\10	6	3	26	159					90000	56000	4500	90
<b>Итого за Завтрак</b>			29	27	85	702					90533	56559	4600	96
<b>Итого за день</b>			29	27	85	702					90533	56559	4600	96

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Горячие завтраки 7-11

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
5	Омлет натуральный (гз) (Общий)	150	11	10	2	143					48	154	10	2
2	Чай с сахаром (гз) (Общий)	180			6	24								
7,01	Бутерброд с маслом сливочным (гз) (Общий)	40\8	3	7	21	158					2	2		
28	Йогурт 2% (гз). (Общий)	180	5	6	7	106					216	171	25	
8	Яблоки (гз) (Общий)	130	1	1	13	61					21	14	12	3
<b>Итого за Завтрак</b>			20	24	49	492					287	341	47	5
<b>Итого за день</b>			20	24	49	492					287	341	47	5

Итого за период	290	291	860	7041		102		10	93059	60216	5479	154
Итого за период	29	29,1	86	704,1		10,2		1	9305,9	6021,6	547,9	15,4

Составил \_\_\_\_\_ Диетсестра

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.