



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

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

1-я неделя

ЗАВТРАК	б	ж	у	Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром	200	4,57	8,49	37,68	302 Л
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	376 М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	14 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>8,21</b>	<b>16,54</b>	<b>77,91</b>	<b>427,692</b>

**ВТОРНИК**

ЗАВТРАК	б	ж	у	Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	213 М
Овощи посезонно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	71 М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	418 К
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>30,38</b>	<b>36,15</b>	<b>83,94</b>	<b>774,03</b>

**СРЕДА**

ЗАВТРАК	б	ж	у	Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	14,60	14,28	13,68	268 М, 330М
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	312 М
Овощи посезонно (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	71 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
Мармелад	15	0,03	0,00	10,80	45,00
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>542</b>	<b>21,42</b>	<b>21,50</b>	<b>77,89</b>	<b>596,43</b>



**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 M
Молоко стуженное	30	0,44	0,08	1,52	9,60	371 K
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>517</b>	<b>12,30</b>	<b>14,49</b>	<b>89,57</b>	<b>542,18</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M, 332M
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,94	38,85	221,25	508
Овощи сезонно (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	71 M
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Кондитерские изделия (печенье)	15	0,7	0,18	6,6	33,44	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>27,71</b>	<b>20,52</b>	<b>85,36</b>	<b>647,38</b>	

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294M,330M
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,52	26,43	168,45	309M
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,00	25 K
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M/сжж
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>20,97</b>	<b>22,80</b>	<b>64,95</b>	<b>553,23</b>	

**Итого по меню**

<b>Итого по меню</b>	<b>5299</b>	<b>221,41</b>	<b>223,427</b>	<b>820,60</b>	<b>6142,64</b>	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	<i>529,9</i>	<i>22,14</i>	<i>22,34</i>	<i>82,06</i>	<i>614,26</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>29</i>	<i>28</i>	<i>24</i>	<i>26..</i>	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Прим.ерным двухнедельным меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области, согласованным с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учётом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

Использованная литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. изд. ДеЛи плюс, 2011, 2017г.

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