
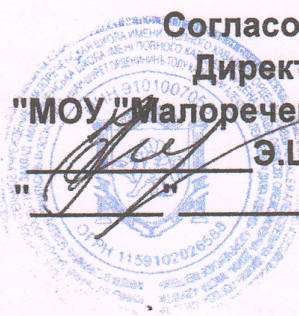
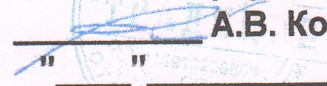
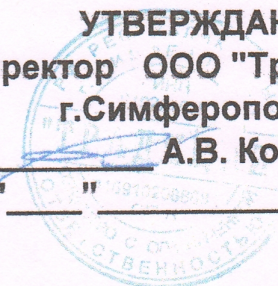


**Согласовано**  
**Директор**  
**"МОУ "Малореченская школа "**  
  
**Э.Ш. Кераметов**  
" " \_\_\_\_\_ **2024г**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ООО "Традиции"**  
**г.Симферополь**  
  
" " \_\_\_\_\_ **2024г.**



Основное (организованное) меню горячего питания (завтрак) учащихся 1 -  
4 классов, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет  
общеобразовательных школ Алуштинского района

**Первая неделя**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

**1 день**

Завтрак							
1	Бутерброд с маслом сливочным		30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
15	Сыр (порциями)		15	3,48	4,43	0,00	54,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/с		200/10	6,11	10,72	32,38	251,00
462	Какао с молоком		180	2,97	2,61	12,42	84,60
573(пр)	Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,50
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
ИТОГО		500	510	19,54	25,97	87,91	663,30

**2 день**

Завтрак							
47	Салат из квашеной капусты		70	1,19	3,50	5,92	59,99
234	Котлеты рыбные		100	12,68	4,08	8,88	123,33
312	Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,44	137,25
579	Чай с шиповником		180	0,36	0,09	16,56	69,30
573(пр)	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,00
ИТОГО		500	550	21,10	12,88	76,40	506,87

**3 день**

Завтрак							
223	Запеканка из творога с йогуртом		130/50	23,15	15,75	24,86	333,00
338	Фрукты свежие		150	2,25	0,75	31,50	144,00
467	Напиток из цикория с молоком		180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(пр)	Кондитерские изделия		25	1,48	1,18	18,75	91,50
ИТОГО		500	535	32,28	18,58	82,31	627,00

**4 день**

Завтрак							
21	Салат из соленых огурцов с луком		70	0,59	3,53	1,80	41,37
362	Жаркое из сердца		185	14,25	2,41	13,41	133,20
389	Сок фруктовый		180	0,90	0,00	18,18	76,32
573(пр)	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
ИТОГО		500	525	22,26	6,86	73,92	447,09

**5 день**

Завтрак							
188/223	Тефтели мясо-крупяные		85/50	9,71	22,07	11,45	283,50
312	Пюре картофельное		110	2,25	3,52	14,99	100,65
321	Капуста тушеная		120	2,48	3,88	11,31	90,12
359	Кисель из сока плодового		180	0,28	0,00	35,46	144,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
ИТОГО		500	635	21,23	30,39	113,73	814,47

Вторая неделя

6 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда Завтрак	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
65	Бутерброды с сыром (3-й вариант)		25	3,60	6,50	5,00	93,00
177	Каша пшенная с изюмом		200/5	8,00	11,62	45,09	318,24
338	Фрукты свежие		100	1,50	0,50	21,00	96,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
467	Напиток из цикория с молоком		180	5,40	0,90	7,20	58,50
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>21,22</b>	<b>20,04</b>	<b>94,21</b>	<b>644,94</b>

7 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда Завтрак	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
85	Салат "Любительский"		70	1,26	7,07	4,97	88,20
235	Шницель рыбный натуральный		90	11,16	12,44	7,18	186,55
311	Картофель в молоке		150	3,51	3,73	19,74	126,60
457	Чай с сахаром		200	0,20	0,10	9,30	38,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>560</b>	<b>19,93</b>	<b>23,74</b>	<b>65,80</b>	<b>556,35</b>

8 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда Завтрак	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
260	Гуляш		75/30	11,17	14,78	29,60	324,45
203	Макароньы отварные		100/5	3,82	4,05	21,32	143,85
321	Капуста тушеная		120	2,48	3,88	11,31	90,12
389	Сок фруктовый		180	0,90	0,00	18,18	76,32
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>21,09</b>	<b>23,24</b>	<b>96,33</b>	<b>713,94</b>

9 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда Завтрак	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
75	Икра морковная		70	1,41	0,07	14,39	63,84
372	Биточки из птицы припущенные		90	18,00	16,20	9,64	255,86
276	Омлет с отварным картофелем		165	11,39	14,19	11,72	221,10
579	Чай с шиповником		180	0,36	0,09	16,56	69,30
573(пр)	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>555</b>	<b>34,95</b>	<b>30,95</b>	<b>76,90</b>	<b>727,10</b>

10 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда Завтрак	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
265	Запеканка из макарон с творогом		135	9,25	3,31	27,54	353,70
183	Каша жидкая молочная гречневая с м/с		150/5	6,71	9,59	25,97	217,74
386	Кисломолочный напиток (простокваша)		180	5,40	0,90	7,20	58,50
338	Фрукты свежие		150	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>620</b>	<b>21,96</b>	<b>14,40</b>	<b>75,41</b>	<b>700,44</b>

	Б	Ж	У	(ккал)	
Факт	559	23,56	20,70	84,29	640,15
Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,50
% выполнимости	112	122	105	101	109