

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

« 1 » сентября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ пос. Подгорный

Ямщикова Т.С.

« 1 » сентября 2024 г.



**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
учащимся многодетных семей**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Подгорный МГС 2024

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 к	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс		485	16	18	64	474	
Итого за день		485	16	18	64	474	

(лист 2)

Рацион: Меню Подгорный МГС 2024

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 к	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245	15
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак 1-4 класс		700	28	19	103	683	
Итого за день		700	28	19	103	683	

Рацион: Меню Подгорный МГС 2024

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 к	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Лакомка (запеченое филе)	80	16	20		245	128
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
Итого за Завтрак 1-4 класс		555	23	27	85	673	
Итого за день		555	23	27	85	673	

Рацион: Меню Подгорный МГС 2024

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 к	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Печенье детское	100	21	12	66	450	3,01
Итого за Завтрак 1-4 класс		615	59	32	143	1082	
Итого за день		615	59	32	143	1082	

Рацион: Меню Подгорный МГС 2024

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 к	Омлет натуральный с маслом	200/5	17	23	4	294	119
	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	50	2	2	17	92	12 012,03
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс		485	22	26	37	465	
Итого за день		485	22	26	37	465	

(лист 6)

Рацион: Меню Подгорный МГС 2024

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 к	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001,01
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Завтрак 1-4 класс		520	25	20	74	582
Итого за день		520	25	20	74	582	

Рацион: Меню Подгорный МГС 2024

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 к	Макароны, запеченные с сыром 1	200	13	13	49	362	4 007,01
	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	50	2	2	17	92	12 012,03
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс		480	18	16	82	533	
Итого за день		480	18	16	82	533	

(лист 8)

Рацион: Меню Подгорный МГС 2024

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 к	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
	Итого за Завтрак 1-4 класс		715	28	21	103	687
Итого за день		715	28	21	103	687	

Рацион: Меню Подгорный МГС 2024

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 к	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	50/15	10	5	22	175	6 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Печенье детское	100	21	12	66	450	3,01
	Кисель	200			27	109	55
Итого за Завтрак 1-4 класс		600	40	26	155	1004	
Итого за день		600	40	26	155	1004	

(лист 10)

Рацион: Меню Подгорный МГС 2024

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 к	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263	15,03
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
Итого за Завтрак 1-4 класс		530	14	27	105	722	
Итого за день		530	14	27	105	722	

Итого за период	5 685	273	232	951	6905	
Среднее значение за период		27,3	23,2	95,1	690,5	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____