

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «НегоКант»

Максимов Е.А.

Для документа
«1» января 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООЦ с. Муханово

Харьков Г.Ю.

«1» января 2025 г.



Примерное десятидневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд

для учащихся 1-4 классов (завтрак)

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: Меню все школы МГС 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Кисель	200			27	109	55
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		525	16	18	124	717	
Итого за день		525	16	18	124	717	

Рацион: Меню все школы МГС 2025 г.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	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
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		720	26	20	98	666	
Итого за день		720	26	20	98	666	

Рацион: Меню все школы МГС 2025 г.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216	66
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		535	27	24	75	616	
Итого за день		535	27	24	75	616	

Рацион: Меню все школы МГС 2025 г.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Каша ячневая вязкая	180/5	7	5	43	241	45
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
	Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	535	22	19	112	700	
Итого за день		535	22	19	112	700	

Рацион: Меню все школы МГС 2025 г.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Каша жидккая молочная овсяная	205	8	10	35	262	73
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4	4	31	182	10 018,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		480	17	29	92	698	
Итого за день		480	17	29	92	698	

Рацион: Меню все школы МГС 2025 г.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Каша жидккая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		540	21	14	109	646	
Итого за день		540	21	14	109	646	

Рацион: Меню все школы МГС 2025 г.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
	Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	715	21	19	103	643	
Итого за день		715	21	19	103	643	

Рацион: Меню все школы МГС 2025 г.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		545	18	22	57	497	
Итого за день		545	18	22	57	497	

Рацион: Меню все школы МГС 2025 г.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Каша молочная пшеничная 2.	180/5	8	9	40	269	116
	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118	79
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
	Печенье детское	100	21	12	66	450	3,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		590	41	32	138	975	
Итого за день		590	41	32	138	975	

Рацион: Меню все школы МГС 2025 г.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Каша жидккая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		680	12	23	91	601	
Итого за день		680	12	23	91	601	
Итого за период		5 865	221	220	999	6759	
Среднее значение за период			22,1	22	99,9	675,9	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____