

Утверждаю:



Приказ № 9 от 28 февраля 2023 года.

**Примерное 10 - дневное меню для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций
2022-2023 учебный год весенне-летний период**

Утвержд



Приказ № 9 от 28 февраля 2023 года.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: Весна-лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112*	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
261****	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	200	9,2	28,16	39,82	449,6	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	1,68
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		16,18	31,4	95,10	727,1	0,29	25,96	0,22	1,19	394,3	305	85,6	10,01

Утвержд



Приказ № 9 от 28 февраля 2023 года.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: Весна-лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
ЗМ 12г	Бутерброды с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
394 М 94г	Жаркое по-домашнему	200	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	70,5	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4
	Итого:		30,05	23,53	92,29	583,46	0,43	35,4	17,024	1,39	312,54	98,47	124,07	37,86

Утвержд



Приказ № 9 от 28 февраля 2023 года.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Сезон: Весна-лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
260****	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56
614****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		12,98	18,6	77,82	537,5	0,47	45,44	0,24	3,31	321,9	318,6	59,4	8,25

Утвержд



Приказ № 9 от 28 февраля 2023 года.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: Весна-лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
300****	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1
319****	Пудинг творожный запеченный	200	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	281	229	33	1,4
481 ****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
502М 13г	Чай с сахаром ,вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	45	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		31,42	27,24	92,66	646,1	0,252	24,5	0,208	1,67	443,3	369,4	67	10,37

Утвержд



Приказ № 9 от 28 февраля 2023 года.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Весна-лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
392****	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,34	18,01	80,76	566,52	0,31	28,28	0,05	1,53	94,15	234,09	65,34	7,62

Утвержд



Приказ № 9 от 28 февраля 2023 года.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник
 Сезон: Весна-лето 2022-2023 г.
 Неделя: 2
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				
			Белки	Жиры	У тлев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
8м 16г	Бутерброд с сыром	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72	
442*	Курица в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155	0,053	1,07	0,04	0,53	158,7	15,33	24,7	2,2	
426****	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	78	16,5	30	1,2	
502М 13г	Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	
	Итого:		29,1	22,86	93,49	601,5	0,423	46,17	17,09	1,05	330,5	104,53	136,25	38,05	

Утвержд



Приказ № 9 от 28 февраля 2023 года.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: Весна-лето 2022-2023 г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
298М 12г	Голубцы ленивые	190	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		22,55	15,95	83,24	565,34	0,19	21,47	0,08	1,31	330,62	192,57	67,72	9,86

Утвержд



Приказ № 9 от 28 февраля 2023 года.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Сезон: Весна-лето 2022-2023 г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
253****	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131	37,2	0,56
614****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		10,36	13,06	89,96	517,9	0,47	45,42	0,2	3,31	200,9	183	59,4	8,09

Утвержд



Приказ № 9 от 28 февраля 2023 года.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: Весна-лето 2022-2023 г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366**	Сыр (порциями)	50	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
141**	Запеканка из творога	200	27,95	9,44	20,94	280,48	0,09	0,7	0,09	0,6	338,98	244,93	40,11	1,35
481****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	45	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		38,18	18,29	81,91	551	0,252	27,82	0,138	1,10	567,82	504,58	78,05	9,37

Утвержд



Приказ № 9 от 28 февраля 2023 года.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница
 Сезон: Весна-лето 2022-2023
 г.
 Неделя: 2
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
347****	Фрикадельки рыбные	80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	0,024	0,4	135,2	40	21,6	0,64
241**	Картофельное пюре	190	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,87	11,04	61,29	415,7	0,248	14,08	0,064	2,52	261,95	101,1	63,2	2,79