

Десятидневное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет



Директор МБОУ Придолинная СОШ

Приказ № 155 от 30.08.2023 г.

Н.А. Нихаева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (7-11 лет)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к
	чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2	54-2гн
	Мандарин	130	1	0,3	9,8	45,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		650	22,6	17,1	107,5	673,3	
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	112,8	54-1о
	Каша жидкая молочная рисовая	100	2,3	2,9	12,1	83,6	54-26к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		635	19,5	30	72,9	638,7	

	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	54-6к
	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
Итого за Завтрак		620	17.3	12.7	108.2	615.8	
Неделя 1 день 4							
	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	54-1т
	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29	Пром.
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5	54-21к
	Чай сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн
	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
Итого за Завтрак		555	24.6	10.9	79.4	514.1	
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1	53-19з
	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1	54-20з
	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	54-1о
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн
	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
Итого за Завтрак		610	21.3	26.9	73.7	620.6	
Неделя 1 день 6							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	54-6к
	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн
	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.

	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
Итого за Завтрак		620	19.3	21.9	91.2	638.6	
Неделя 1 день 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	100	4.3	5.6	17.1	136.4	54-9к
	Омлет с сыром	75	9.5	12.6	1.5	157.9	54-4о
	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	6.6	29.9	54-3гн
	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
Итого за Завтрак		575	19.7	26.8	67.6	589.8	
Неделя 1 день 8							
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.4	184.5	54-25.1к
	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн-2020
	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
Итого за Завтрак		620	16.6	9.8	101.6	560.5	
Неделя 1 день 9							
	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	54-1т
	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29	Пром.
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4.1	4.6	19.3	135.1	54-13к
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн
	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
Итого за Завтрак		555	25.1	10.8	81.7	524.7	
Неделя 1 день 10							
	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	54-1о

Завтрак	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1	54-20з
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	54-4гн
	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
Итого за Завтрак		600	22.6	20.7	75.6	577.5	