

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ СОШ № 10



Директор Н.А.Иваницкая

« 10 » 01 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ООО «КП «ШКОЛЬНИК»



Директор Е.Г. Михайлов

« 10 » 01 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Возрастные категории : с 7 лет до 11 лет

Рацион : Завтрак

Сезон: Всесезонное 2022-2023 год

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 , Завтрак:						
183	Каша гречневая молочная	170	7.3	8.04	36.44	217.76
15	Сыр российский(порциями)	10	2.32	2.95	0	36.4
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	60
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	18	70.14
338	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96
	ИТОГО	510	14.02	11.79	84.91	480.3

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2 , Завтрак:						
210,30	Каша манная молочная с маслом	150	12.08	16.42	39.4	243.78
536	Йогурт 2.5%	120	3.12	3	15.58	100.8
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	56
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
	ИТОГО	500	18.1	19.75	83.07	470.72

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3 , Завтрак:						
210	Омлет натуральный	170	16.69	23.46	0.71	290.7
382	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26	125.11
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	43
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
	ИТОГО	500	23.24	27.73	51	528.95

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4 , Завтрак:						
187	Запеканка из творога	150	15.75	6.2	43.1	283.5
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	56
14	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.4	0.26	131.44
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	43
	ИТОГО	500	19.25	21.33	81.25	584.08

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5 , Завтрак:						
204	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	150/20	12.09	15.3	30.6	306
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	60
536	Йогурт 2.5%	120	3.12	3	15.58	100.8
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО	520	18.11	18.6	70.14	536.94

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 6 , Завтрак:						
182	Каша пшённая молочная	200	5.6	6.8	33.6	218
338	Фрукты	100	0.9	0.2	8.1	43
382	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26	125.11
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО	540	12.75	18.04	82.32	521.97

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7, Завтрак:						
187,33	Каша рисовая молочная	170	4.08	5.44	43.86	244.8
379	Кофейный напиток с молоком	200	4.08	3	17.58	118.6
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
	ИТОГО	500	10.93	9.17	85.73	480.54

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 8 , Завтрак:						
187	Запеканка из творога	150	15.75	6.2	43.1	283.5
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	56
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	43
14	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.4	0.26	131.44
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО	500	19.25	21.3	81.25	584.08

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 9 , Завтрак:						
182	Каша овсяная молочная	150	5.35	6.15	30.49	184.28
382	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26	125.11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	39.56
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
338	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96
	ИТОГО	500	14.12	10.74	101.86	515.09

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Наименование блюда	выход	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
День 10 , Завтрак:						
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12.09	15.3	30.6	306
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	60
536	Йогурт 2.5%	120	3.12	3	15.58	100.8
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
	ИТОГО	520	18.11	18.63	70.14	536.94