

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ СОШ № 10

Директор Н.А.Иваницкая



« 09 » 20 22 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ООО «КП «ШКОЛЬНИК»

Ген. Директор Е.Г. Михайлов

« _____ » 20 _____ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Возрастные категории : с 11 лет и старше

Рацион : Завтрак

Сезон: Всесезонное 2022-2023 год

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст для обучающихся с 11 лет и старше

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

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	200	8.59	9.47	42.88	256.19
15	Сыр российский(порциями)	15	3.48	4.43	0	54.5
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	64
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.16	0.44	19.32	93.52
338	Фрукты	100	1.5	0.5	24	96
	ИТОГО	555	17.26	14.84	92.67	560.31

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

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	200	16.11	21.9	39.4	325.04
536	Йогурт 2.5%	120	3.12	3	15.58	100.8
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	50
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.16	0.44	19.32	93.52
	ИТОГО	560	22.92	25.34	87.9	575.36

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

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	200	19.63	27.6	0.83	342
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	50	3.95	0.3	24.15	116.9
	ИТОГО	550	27.76	32.04	60.78	627.01

Горячее питание завтрак для 11 лет и старше

Договору № __
" _ " _____ 2022

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд рацион
Возраст для обучающихся с 11 лет и старше

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

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 4, Завтрак						
187	Запеканка из творога	200	21	8,26	57,4	378
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	56
338	Фрукты	100	1,5	0,5	21	98,58
14	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,19	93,52
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,37	0,3	14,49	43
	ИТОГО	555	25,6	19,9	102,55	669,1

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион:
Возраст: для обучающихся с 11 лет и старше

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	180/20	14.22	18	36	360
376	Чай с сахаром	200	0.33		9.47	60
536	Йогурт 2.5%	120	3.12	3	15.58	100.8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.16	0.44	19.32	93.52
	ИТОГО	560	21.03	21.44	80.37	614.32

Приложение 2 к Договору № _____ от _____ 2022

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Рацион :

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

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

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 пшеница 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	23,11
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	62,72
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
	ИТОГО	550	13,54	18,18	87,15	545,35

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

Приложение 2 к Договору № _____ от
_____ 2022

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

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	200	4,8	6,4	51,6	288
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО	550	13,23	10,3	103,13	570,5

Горячее питание завтрак для 11 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд рацион
Возраст для обучающихся с 11 лет и старше

Договору № __
" _ " _____ 2022

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

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 8, Завтрак						
187	Запеканка из творога	200	21	8,26	57,4	378
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	56
338	Фрукты	100	1,5	0,5	21	98,58
14	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,19	93,52
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,37	0,3	14,49	43
	ИТОГО	555	25,6	19,9	102,55	669,1

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

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

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:						
222,33 7	Суп молочный с вермишелью	230	5,06	4,37	18,17	133,4
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43		54,1
382	Какао с молоком	200	3,78	3,54	26	25,11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
338	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96
	ИТОГО	615	18,66	13,61	99,31	571,6

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

Приложение 2 к Договору № _____ от
_____ 2022

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

МЕНЮ

№ рецептур	Наименование блюда	выход	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
День 10 , Завтрак:						
182	Каша овсяная молочная	230	8.21	5.92	46.76	282.56
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	50	3.95	0.3	24.15	116.9
	ИТОГО	600	15.81	9.42	95.96	560.26