

<p>СОГЛАСОВАНО:</p> <p>МАОУ СОШ № 10</p> <p>Директор Н.А.Иваницкая</p> <p>20 <u>23</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО:</p> <p>ООО «КП «Школьник»</p> <p>Ген. Директор Е.Г. Михайлов</p> <p>20 _____ г.</p>
---	--

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Возрастные категории : с 7 лет до 11 лет

Рацион : Услуги питания - завтрак-обед

Сезон: Всесезонное 2023-2024 год

Меню составлено в соответствии с нормами и правилами СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

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

Т-Ч кп

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	180	7.72	8.51	38.58	230.56
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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98
338	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96
	ИТОГО	540	15.56	12.48	96.93	539.08
Обед:						
71	Помидор свежий	60	1.2	0.48	2.76	25.2
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	230/20	2.19	5.19	15.57	117.89
279	Тефтели мясные	60/30	7.8	8.41	12.46	156.6
694	Пюре картофельное	180	3.66	5.76	24.53	164.7
389	Сок фруктовый	200	1.47		22.8	97.07
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.95	0.55	24.15	116.9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97
	ИТОГО	860	21.95	20.72	117.09	747.33

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

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 2 , Завтрак:						
182	Каша овсяная молочная	150	5.35	6.15	30.49	184.28
14	Масло сливочное(порциями)	10	0.1	7.2	0.13	65.72
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	510	11.47	16.68	74.29	476.94
Обед:						
23	Салат из свежих помидор с репчатым луком и маслом растительным	60	0.77	3.71	1.07	47.14
99	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1.82	1.86	9	60.02
502	Плов из птицы	240	23.21	19.43	30.36	430.87
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.95	0.55	24.15	116.9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97
	ИТОГО	780	31.47	25.88	104.16	818.1

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

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 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
Обед:						
71	Овощи натуральные (солёные)	60	0.54	0.1	1.71	10.2
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/20	1.9	5.2	11.5	109.65
486	Рыба тушёная в томатном соусе	60/30	16.65	9.43	7.85	180
321	Рагу из овощей	150	2.3	11	14.45	166
346	Компот из фруктов	200	0.46	0.1	33.99	141.2
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97
	ИТОГО	800	27.48	26.66	108.47	792.92

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

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 4 , Завтрак:						
187	Запеканка из творога	130/30	16.8*	6.61	45.97	302.4
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	56
14	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	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	20.2	14.54	83.99	537.26
Обед:						
71	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	3.92	4.27	15.39	115.55
304	Рис отварной	150	4.35	7.3	30.2	210.11
255	Печень по-строгановски	60/30	12.15	10.77	3.98	176.63
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.36	0.18	28.98	120.6
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97
	ИТОГО	760	27.07	23.47	119.8	821.96

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

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 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
Обед:						
29	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0.66	3.63	2.27	44.34
99	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1.83	1.87	9	60.03
251	Гуляш из мяса птицы	70/50	6.6	8.52	11.52	150
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.5	5.1	21.9	151.5
352	Компот из ягод замороженных	200	0.6	0.2	27.8	116
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97
	ИТОГО	810	19.82	20.15	111.46	707.74

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
Обед:						
81	Салат из квашеной капусты	80	1.28	6.48	4.96	81.36
140	Суп рыбный с минтаем	200	6.76	6.63	10.51	128.63
268	Котлета мясная	90	7.78	17.44	10.3	230.63
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5.1	7.5	28.5	201.9
389	Сок фруктовый	200	1		20.2	86.6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97
	ИТОГО	750	23.6	38.38	89.29	798.09

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	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
Обед:						
50	Салат из свеклы с сыром	60	2.97	5.7	4.77	82.22
88	Щи из капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	230/20	1.8	4.98	8.13	84.48
255	Котлеты рыбные	90	11.97	4.23	8.63	120.38
694	Пюре картофельное	160	3.26	5.12	21.81	146.4
868	Компот из сухофруктов	200	0.4	1	24.76	94.2
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97
	ИТОГО	840	26.03	21.86	107.07	713.55

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	130/30	16.8	6.61	45.97	302.4
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)	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО	500	20.2	14.51	83.99	537.26
Обед:						
70	Овощи натуральные (солёные)	60	0.48	0.1	1.02	6
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	2.16	2.23	11.67	72.55
259	Жаркое по-домашнему	240	16.87	16.45	22.74	525.25
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.36	0.18	28.98	120.6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97
	ИТОГО	710	21.55	19.29	79.23	793.37

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
Обед:						
71	Овощи натуральные свежие(огурец)	60	0.5	0.1	1.4	8.46
111	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2.39	2.39	12.56	80.11
307	Котлеты,рубленные из птицы	90	10.92	15.66	8.88	220.5
304	Рис отварной	150	4.35	7.3	30.2	210.11
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.4	22.8	97.07
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97
	ИТОГО	780	23.89	26.68	114.81	802.12

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

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:						
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
Обед:						
71	Помидор свежий	60	1.2	0.48	2.76	25.2
140	Суп рыбный с минтаем	220	7.43	7.29	11.56	141.93
309	Голубцы ленивые	240	19.92	24.2	18	371.76
349	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.2	22.3	110
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97
	ИТОГО	750	30.43	32.5	69.44	717.86