


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приисковая СОШ»

УТВЕРЖДАЮ: И.о Директора

МБОУ «Приисковая СОШ»

 А.Л. Черповодский

«31» августа 2021г.

Примерное десятидневное меню для организации  
питания школьников МБОУ «Приисковая СОШ»  
от 7 до 11 лет в 2021/2022 учебном году  
на осенне – зимний период

с. Приисковое 2021г.





День: среда

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-11з-2020		<b>Салат из моркови и яблок</b>	<b>80</b>	<b>0,7</b>	<b>8,1</b>	<b>5,8</b>	<b>99</b>
	1	Морковь	61				
		Яблоко	27,1				
		Масло растительное	8				
		Соль	0,5				
54-10г-2020	2	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>6</b>	<b>19,7</b>	<b>145,8</b>
		Картофель	171,4				
		Молоко	24				
		Масло сливочное	6,8				
		Соль	0,5				
54-9р-2020	3	<b>Рыба запеченая в сметанном соусе (минтай)</b>	<b>80</b>	<b>15,1</b>	<b>20,1</b>	<b>4,3</b>	<b>258,3</b>
		Сыр российский	5,7				
		Мука пшеничная	4,4				
		Минтай	93,6				
		Сметана	47				
		Масло сливочное	4,7				
		Масло растительное	7,1				
		Соль	0,5				
	4	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
54-8гн-2020	5	<b>Чай чёрный с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,4</b>	<b>34,5</b>	<b>47,8</b>	<b>587,8</b>



День: пятница

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-1к-2020	1	<b>Каша молочная кукурузная</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,9</b>	<b>34,3</b>	<b>222,3</b>
		Крупа кукурузная	40				
		Молоко	100				
		Масло сливочное	5				
		Сахар	3				
		Соль	1				
54-1з-2020	2	<b>Сыр в нарезке</b>	<b>30</b>	<b>7,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>109,1</b>
53-19з-2020	3	<b>Масло сливоч. (порциями)</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>74,9</b>
	4	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
54-3гн-2020	5	<b>Чай черный с лим. и сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>6,7</b>	<b>27,6</b>
		Чай черный	1				
		Лимон	8				
		Сахар	7				
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>15,5</b>	<b>24,5</b>	<b>52,6</b>	<b>491,8</b>

*День:* понедельник*Неделя:* вторая*Период:* осень-зима*Категория:* дети 7-11 лет

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-7к-2020	1	<b>Каша вязкая молочная пшеница</b>	<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>11,7</b>	<b>37,5</b>	<b>288</b>
		Крупа пшеница	50				
		Молоко	100				
		Сахар	3				
		Масло сливочное	10				
		Соль	1				
54-1з-2020	2	<b>Сыр в нарезке</b>	<b>30</b>	<b>7,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>109,1</b>
	3	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
54-6гн-2020	4	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>60,1</b>
		Кисель	27,5				
	5	<b>Мандарин</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>5,9</b>	<b>25,7</b>
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>18,6</b>	<b>21,1</b>	<b>69,3</b>	<b>540,8</b>

*День:* вторник

*Неделя:* вторая

*Период:* осень-зима

*Категория:* дети 7-11 лет

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-3о-2020	1	<b>Горошек зеленый</b>	<b>40</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>14,8</b>
		Горошек зеленый консервированный	62				
54-1г-2020	2	<b>Макаронны отварные</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>5,5</b>	<b>32,7</b>	<b>202</b>
		Макаронные изделия	51				
		Масло сливочное	6,8				
		Соль	0,5				
53-19з-2020	3	<b>Тефтели</b>	<b>60</b>	<b>8,4</b>	<b>6,0</b>	<b>4,7</b>	<b>106,1</b>
54-3-соус-2020	4	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>4,6</b>	<b>36,8</b>
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,4				
		Сахар	1,25				
		Соль	0,01				
		Лавровый лист	0,01				
54-8гн-2020	5	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
54-8гн-2020		<b>Какао с молоком сгущенным</b>	<b>200</b>	<b>3,5</b>	<b>3,4</b>	<b>22,5</b>	<b>134,1</b>
		Какао-порошок	4				
		Сахар	3				
		Молоко сгущенное с сахар.	38				
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>22,4</b>	<b>16,7</b>	<b>78,4</b>	<b>551,7</b>



**День:** среда

**Неделя:** вторая

**Период:** осень-зима

**Категория:** дети 7-11 лет

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-9к-2020	1.	<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>	<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>12,6</b>	<b>36,8</b>	<b>294,2</b>
		Крупа овсяная	50				
		Молоко	100				
		Масло сливочное	10				
		Сахар	3				
		Соль	1				
54-1з-2020	2.	<b>Сыр в нарезке</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>109,1</b>
	3.	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
54-9гн-2020	4.	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>3,5</b>	<b>11,1</b>	<b>90,8</b>
		Кофейный напиток	5				
		Сахар	7				
		Молоко	100				
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>21,4</b>	<b>25,4</b>	<b>59,4</b>	<b>453</b>





Пролінуровано,  
пронумеровано и скреплено  
печатью

*И. Приськова*  
(директор)

И.о. Директора МРСУ  
«Присковая СР Ш»  
Червонодский АД.

