

УТВЕРЖДАЮ: И.о Директора

МБОУ «Присковая СОШ»

А.Л. Черповодский

«31» *снч* 2022г.



Примерное десятидневное меню для организации
питания школьников МБОУ «Присковая СОШ»
от 7 до 11 лет в 2022 – 2023 учебном году
на осенне – зимний период

с. Присковое 2022г.

День: вторник**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
		Завтрак					
54-13к-2020	1	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
		Крупа пшеничная	50				
		Молоко	106				
		Масло сливочное	10				
		Сахар	3				
		Соль	1				
	2	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-22гн-2020	3	Какао со сгущ. молоком	200	3,5	3,3	22,3	133,4
		Какао – порошок	4				
		Молоко сгущ. с сахаром	38				
		Сахар	3				
	4	Яблоко	150	0,6	0,6	13,5	60,6
		Итого за завтрак	580	14,6	15,0	85,8	535,4

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
		Завтрак					
54-21к-2020	1	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
		Крупа рисовая	30,8				
		Молоко	118				
		Сахар	3				
		Масло сливочное	4				
		Соль	1				
54-13-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-19з-2020	3	Масло сливоч.(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	4	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2гн-2020	5	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
		Итого за завтрак	500	17,1	24,1	57,9	518,5

День: четверг

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11лет

№ 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
		Завтрак					
54-10-2020	1	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237,0
		Молоко	57,7				
		Яйцо куриное	101,5				
		Масло сливочное	11,5				
		Соль	0,5				
54-19з-2020	2	Масло сливоч.(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	3	Хлеб в ассортименте	45	3,5	0,5	17,3	86,9
54-1хн-2020	4	Компот	200	0,5	0,0	19,8	81,0
		Смесь сухофруктов	26,8				
		Сахар	7				
	5	Йогурт	95	2,6	2,4	14,1	88,4
		Итого за завтрак	500	19,4	30,3	54,5	568,1

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
		Завтрак					
54-1к-2020	1	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,8	32,8	216,9
		Крупа кукурузная	40				
		Молоко	100				
		Масло сливочное	5				
		Сахар	3				
		Соль	1				
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-19з-2020	3	Масло сливоч. (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	4	Хлеб в ассортименте	60	2,3	0,3	11,5	115,7
54-2гн-2020	5	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
		Итого за завтрак	500	15,4	24,1	50,9	541,7

День: вторник
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
		Завтрак					
54-20з-2020	1	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
		Горошек зеленый консервированный	62				
54-1г-2020	2	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
		Макаронные изделия	51				
		Масло сливочное	6,8				
		Соль	0,5				
53-8м-2020	3	Тефтели	90	12,3	11	7,5	177,8
54-3соус-2020	4	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,02				
		Лавровый лист	0,01				
	5	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-20хн-2020	6	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7
		Кисель	27,5				
		Итого за завтрак	560	23,2	18,4	73	548,8

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
		Завтрак					
54-7к-2020	1	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288
		Крупа пшеничная	50				
		Молоко	100				
		Сахар	3				
		Масло сливочное	10				
		Соль	1				
54-19з-2020	2	Масло сливоч.(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	3	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1хн-2020		Компот	200	0,5	0,0	19,8	81,0
		Смесь сухофруктов	26,8				
		Сахар	7				
	5	Яблоко	100	0,4	0,4	9,0	40,4
		Итого за завтрак	540	11,6	20,6	77,9	542,

День: среда

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11лет

№ 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
		Завтрак					
54-21к-2020	1	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
		Крупа рисовая	30,8				
		Молоко	118				
		Сахар	3				
		Масло сливочное	4				
		Соль	1				
54-19з-2020	2	Масло сливоч.(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	3	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-21гн-2020	4	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
		Какао – порошок	5				
		Молоко	130				
		Сахар	7				
	5	Йогурт	95	2,6	2,4	14,1	88,4
		Итого за завтрак	535	14,8	21,8	66,6	522

День: пятница*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
		Завтрак					
54-19к-2020	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
		Макаронные изделия	16				
		Масло сливочное	2				
		Молоко	140				
		Сахар	1,6				
		Соль	0,5				
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-19з-2020	3	Масло сливоч. (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	4	Хлеб в ассортименте	60	2,3	0,3	11,5	115,7
54-1хн-2020	5	Компот	200	0,5	0,0	19,8	81,0
		Смесь сухофруктов	26,8				
		Сахар	7				
		Итого за завтрак	500	15,4	22,9	49,1	522

Прошнуровано,
пронумеровано и
скреплено печатью

11 листов

Директор МБОУ

«Приискская СОШ»

А.Л. Черповодский

