

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани  
«НОШ №19»



Ивановичева Ф.И.

2024 г.



СВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Невский Лотос»

Соломаткин В.Ю

2024 г.

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд для учащихся МБОУ г. Астрахани  
«НОШ №19»  
(возраст 7-11 лет)



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	250	11	15	46	356	852
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17	18	81	545	
<b>Итого за день</b>		500	17	18	81	545	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	250	14	12	45	355	834
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17	20	80	584	
<b>Итого за день</b>		500	17	20	80	584	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	160	11	9	17	197	889
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	858
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Фрукты свежие	100			10	47	885
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17	20	67	534	
<b>Итого за день</b>		500	17	20	67	534	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	250	14	12	46	350	875
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
<b>Итого за Завтрак</b>		530	17	20	81	580	
<b>Итого за день</b>		530	17	20	81	580	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	12	24	275	922
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие	50	4	5	17	109	890
<b>Итого за Завтрак</b>		500	20	17	81	562	
<b>Итого за день</b>		500	20	17	81	562	



Рацион: 7-11		Неделя: 2			День: 6		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	250	12	14	46	386	729
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Какао с молоком	200	2	3	15	144	858
<b>Итого за Завтрак</b>		500	20	20	81	658	
<b>Итого за день</b>		500	20	20	81	658	

Рацион: 7-11		Неделя: 2			День: 7		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Залеканка из творога.	160	17	19	25	344	634
	Молоко сгущеное	20	1	1	11	59	930
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Плоды свежие	100			10	47	885
<b>Итого за Завтрак</b>		510	20	20	76	581	
<b>Итого за день</b>		510	20	20	76	581	

Рацион: 7-11		Неделя: 2			День: 8		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	250	14	12	46	356	852
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17	20	81	585	
<b>Итого за день</b>		500	17	20	81	585	

Рацион: 7-11		Неделя: 2			День: 9		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	250	14	12	31	283	833
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17	20	66	513	
<b>Итого за день</b>		500	17	20	66	513	

Рацион: 7-11		Неделя: 2			День: 10		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	250	8	9	19	269	835
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Какао с молоком	200	4	3	25	80	858
	Кондитерское изделие	50	2	5	17	80	890
<b>Итого за Завтрак</b>		550	20	20	81	557	
<b>Итого за день</b>		550	20	20	81	557	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_