

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани

«НОШ №19»



Гулевская Т.Ю.

26 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ



ООО «Аркада»

А.Б. Стависский

2025г.

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 из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228	836
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Бутерброд с сыром.	15/15/10	5	8	7	125	907
	Какао с молоком .	200	4	3	11	85	858
Итого за Завтрак		500	19	20	81	587	
Итого за день		500	19	20	81	587	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	200	9	10	20	200	110
	Яйцо вареное	40	5	5		63	209
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Кондитерское изделие б\к	50	2	5	14	120	890
Итого за Завтрак		530	20	20	81	587	
Итого за день		530	20	20	81	587	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пельмени с курицей	200	10	12	29	257	716
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30				3	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	17	169	890
	Чай с лимоном.	200\7			15	61	856
Итого за Завтрак		527	17	17	81	584	
Итого за день		527	17	17	81	584	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	200	11	8	15	194	833
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Масло сливочное	10		7		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	17	109	890
Итого за Завтрак		520	18	20	81	587	
Итого за день		520	18	20	81	587	

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	13	20	28	346	922
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30				3	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		570	17	20	81	587	
Итого за день		570	17	20	81	587	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	200	7	6	38	285	852
	Молоко сгущенное	15	1	1	8	44	930
	Бутерброд с сыром.	15/15/10	5	8	7	125	907
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	13	73	890
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		505	17	20	81	587	
Итого за день		505	17	20	81	587	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный .	180	10	13	4	294	831
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30				3	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	37	136	890
Итого за Завтрак		500	17	18	76	587	
Итого за день		500	17	18	76	587	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная	200	11	14	36	344	875
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Флоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		550	17	17	81	579	
Итого за день		550	17	17	81	579	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	200	11	8	25	226	833
	Масло сливочное	10		7		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	21	132	890
Итого за Завтрак		500	18	20	81	587	
Итого за день		500	18	20	81	587	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пельмени с курицей	200	12	12	33	260	716
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Бутерброд с сыром.	15/15/10	5	8	7	125	907
	Флоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		540	17	20	65	492	
Итого за день		540	17	20	65	492	
Среднее значение за период			17,7	19,2	78,9	576,4	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____