

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
«Зензелинская СОШ»




Мордасова О.Г.

24.08.
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Невский Лотос»



Соломаткин В.Ю.

2024 г.

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся МКОУ
«Зензелинская СОШ»
(возраст 7-11)

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 манная	250	8	9	39	269	835
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Завтрак	500	11	17	74	498	
Итого за день		500	11	17	74	498	

Рацион: 7-11		Неделя: 1			День: 2		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица в томатном соусе	90	11	11	3	157	865
	Каша гречневая рассыпчатая	170	10	9	34	287	841
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	857
	Итого за Завтрак	500	26	21	73	619	
Итого за день		500	26	21	73	619	

Рацион: 7-11		Неделя: 1			День: 3		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная	250	11	16	48	380	875
	Сыр российский (порциями)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Завтрак	500	17	19	83	568	
Итого за день		500	17	19	83	568	

Рацион: 7-11		Неделя: 1			День: 4		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	150	15	23	3	280	954
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	885
	Итого за Завтрак	500	18	31	48	556	
Итого за день		500	18	31	48	556	

Рацион: 7-11		Неделя: 1			День: 5		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронник с мясом.	200	25	22	36	448	948
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
	Итого за Завтрак	500	33	27	113	835	
Итого за день		500	33	27	113	835	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	250	8	15	48	356	852
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		500	14	18	83	544	
Итого за день		500	14	18	83	544	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога.	160	26	27	25	453	634
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		500	29	27	70	654	
Итого за день		500	29	27	70	654	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	220	16	12	37	303	922
	Яйцо вареное	40	5	5		63	209
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		500	24	17	72	520	
Итого за день		500	24	17	72	520	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки из кур с соусом	90	40	33	9	501	816
	Рис отварной	170	4	7	38	232	882
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	857
Итого за Завтрак		500	49	41	83	908	
Итого за день		500	49	41	83	908	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	250	7	15	31	283	833
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		530	13	20	98	623	
Итого за день		530	13	20	98	623	
Итого за период		5 030	234	238	797	6325	
Среднее значение за период			16,7	17	56,9	451,8	

Составил Киселева АдминистраторУтвердил Сидорова