

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
«Зензелинская СОШ»


Морласова О.Г.
2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Невский Лотос»


Соломаткин В.Ю.
2025 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	14	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	17	17	74	498	
Итого за день		500	17	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	Фрикадельки из кур с соусом	90	11	12	9	180	816
	Рис отварной	170	4	7	36	232	882
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	857
Итого за Завтрак		500	20	20	81	908	
Итого за день		500	20	20	81	908	

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	46	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	Каша гречневая вязкая	250	14	12	36	311	729
	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		600	17	20	81	587	
Итого за день		600	17	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	Каша Дружба	250	9	15	31	200	833
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие	50	4	5	10	209	890
Итого за Завтрак		550	17	20	81	587	
Итого за день		550	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	250	11	15	46	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	17	18	81	544	
Итого за день		500	17	18	81	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 с соусом	160	17	20	25	386	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	20	20	70	587	
Итого за день		500	20	20	70	587	

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	12	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	20	17	72	520	
Итого за день		500	20	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	Курица в томатном соусе	90	11	10	3	157	865
	Каша гречневая рассыпчатая	170	4	9	34	255	841
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	857
	Итого за Завтрак	500	20	20	73	587	
Итого за день		500	20	20	73	587	

Рацион: 7-11		Неделя: 2			День: 10		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароник с мясом.	200	12	15	24	300	948
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие	50	4	5	17	109	890
	Итого за Завтрак	500	20	20	81	587	
Итого за день		500	20	20	81	587	