

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
«Зензелинская СОШ»

 Мордасова 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 из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	15	169	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	25	144	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	Пельмени с курицей	200	10	12	23	222	716
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20				2	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие б/к	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		510	17	17	81	587	
Итого за день		510	17	17	81	587	

Рацион: 7-11		Неделя: 1			День: 3		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200	10	8	19	213	165
	Яйцо вареное	40	5	5		63	209
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Кондитерское изделие б/к	50	3	5	37	209	890
	Чай с лимоном	200/10			15	62	856
Итого за Завтрак		520	20	18	81	594	
Итого за день		520	20	18	81	594	

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	7	25	226	833
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Бутерброд с сыром	15/15/10	5	8	7	125	907
	Кондитерское изделие б/к	50	4	5	20	121	890
Итого за Завтрак		510	20	20	81	587	
Итого за день		510	20	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	15	20	32	365	922
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	865
Итого за Завтрак		540	17	20	81	587	
Итого за день		540	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	8	7	38	149	852
	Молоко сгущеное	20	1	1	11	59	930
	Бутерброд с сыром	15/15/5	4	7	7	110	907
	Кондитерское изделие б/к	50	4	5	10	209	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	Залеканка из творога	180	8	8	29	250	634
	Сметана	20	1	2	1	27	1189
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Кондитерское изделие б/к	50	8	10	17	157	890
	Чай с лимоном	210			14	59	856
Итого за Завтрак		500	20	20	81	587	
Итого за день		500	20	20	81	587	

Рацион: 7-11		Неделя: 2			День: 8		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы	200	17	20	38	427	825
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие б/к	50	4	5	10	209	890
Итого за Завтрак		500	20	20	73	587	
Итого за день		500	20	20	73	587	

Рацион: 7-11		Неделя: 2			День: 9		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	9	12	31	317	116
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие б/к	50	4	5	10	209	890
Итого за Завтрак		500	19	20	81	587	
Итого за день		500	19	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	Хлопья кукурузные с молоком	200	12	9	33	238	165
	Бутерброд с сыром	15/15/10	5	8	7	125	907
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		540	17	17	65	470	
Итого за день		540	17	17	65	470	
Среднее значение за период			18,6	19,2	76,8	576	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____