

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 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 овсяных Геркулес	250	9	12	22	260	836
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	858
Итого за Завтрак		520	19	18	81	587	
Итого за день		520	19	18	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	220	13	13	32	285	716
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
		520	17	17	72	499	
Итого за Завтрак		520	17	17	72	499	
Итого за день		520	17	17	72	499	

Рацион: 7-11		Неделя: 1			День: 3		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста "Болоньезе"	200	13	15	26	367	167
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном	200/10			15	62	856
	Кондитерское изделие б/к	50	4	5	20	64	890
		500	20	20	81	587	
Итого за Завтрак		500	20	20	81	587	
Итого за день		500	20	20	81	587	

Рацион: 7-11		Неделя: 1			День: 4		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	250	14	13	31	283	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
		520	17	20	80	567	
Итого за Завтрак		520	17	20	80	567	
Итого за день		520	17	20	80	567	

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	14	20	36	365	922
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	885
		540	17	20	81	566	
Итого за Завтрак		540	17	20	81	566	
Итого за день		540	17	20	81	566	

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	13	16	35	356	852
	Молоко сгущеное	20	1	1	11	59	930
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		510	17	17	81	569	
Итого за день		510	17	17	81	569	

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.	180	16	18	29	363	634
	Сметана	20	1	2	1	24	1 189
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		540	20	20	74	587	
Итого за день		540	20	20	74	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	17	38	432	825
	Салат из квашеной капусты с луком	60		3		1	827
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
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	29	190	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	37	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	Курица в томатном соусе	90	12	13	3	157	865
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	216	841
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		540	25	25	73	587	
Итого за день		540	25	25	73	587	
Среднее значение за период							