

Утверждаю:
Директор МАОУ «Кульминская НОШ»:
Жакупова Д.К./
Приказ № 23 от 20 февраля 2023 года



**Примерное 10 - дневное меню для организации питания
учащихся 7-11 лет общеобразовательных организаций
на весенне-летний период
2022-2023 учебный год**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112* | Флоды свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 22 | 32 | 18 | 4,4 |
| 261**** | Каша боярская (пшeнная с изюмом) | 200 | 9,2 | 28,16 | 39,82 | 449,6 | 0,16 | 1,56 | 0,21 | 0,46 | 223,8 | 166 | 50,4 | 1,68 |
| 500**** | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,9 | 2 | 20,9 | 113 | 0,02 | 0,4 | 0,01 | 0 | 129 | 87 | 13 | 0,8 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого: | 630 | 15,18 | 31,2 | 95,08 | 727,1 | 0,27 | 21,96 | 0,22 | 1,19 | 394,3 | 291 | 85,6 | 7,21 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минералы | | | |
|-----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК. | | | | | | | | | | | | | | |
| 3М 12г | Бутерброды с сыром | 60 | 7,15 | 8,02 | 19,39 | 178 | 0,11 | 0,25 | 17 | 0,4 | 52,3 | 15,7 | 59,35 | 26,72 |
| 394 М 94г | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,44 | 14,18 | 18,11 | 273,34 | 0,16 | 8,35 | 0,024 | 0,54 | 208,7 | 22,52 | 38,78 | 3,25 |
| 294** | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 2,8 | 0 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 2,34 | 0,29 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 26 | 8 | 5,6 | 0,4 |
| | Итого: | 500 | 28,7 | 22,53 | 72,49 | 606,96 | 0,35 | 11,4 | 17,024 | 1,39 | 290,54 | 52,47 | 106,07 | 30,66 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Плоды свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 22 | 32 | 18 | 4,4 |
| 366** | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | 0,12 | 0,04 | 0,08 | 140 | 140 | 6,6 | 0,16 |
| 260**** | Каша "Дружба" | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,2 | 140,4 | 126,6 | 30,6 | 0,56 |
| 614**** | Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 200 | 0 | 0 | 18,4 | 74 | 0,3 | 20 | 0,12 | 2,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого: | 650 | 12,98 | 18,6 | 77,82 | 537,5 | 0,47 | 41,44 | 0,24 | 3,31 | 321,9 | 298,6 | 59,4 | 5,45 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи ,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 300**** | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,2 | 77 | 22 | 5 | 1 |
| 319**** | Пудинг творожный запеченный | 200 | 20,7 | 19,7 | 31,7 | 387 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,7 | 281 | 229 | 33 | 1,4 |
| 481 **** | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,6 | 0,012 | 0,2 | 0,008 | 0,04 | 43,8 | 61,4 | 6,8 | 0,04 |
| 502М 13г | Чай с сахаром ,вареньем, медом (вареньем) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0,4 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 45 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого: | 505 | 29,62 | 26,24 | 72,86 | 646,1 | 0,172 | 0,5 | 0,208 | 1,27 | 421,3 | 323,4 | 49 | 3,17 |

Примерное меню пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Флоды свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 22 | 32 | 18 | 4,4 |
| 294**** | Котлета | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,8 | 189,76 | 35,2 | 76,8 | 20,8 | 1,76 | 0,06 | 0,16 | 16 | 1,9 |
| 241** | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,4 | 0,13 | 5,38 | 0,04 | 0,19 | 88,05 | 39,9 | 27,8 | 1 |
| 294** | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 2,8 | 0 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 2,34 | 0,29 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого: | 640 | 18,5 | 17,99 | 83,76 | 576,28 | 35,46 | 104,98 | 20,84 | 2,69 | 133,15 | 84,31 | 68,34 | 7,92 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 8м 16г | Бутерброд с сыром | 60 | 6,67 | 8,47 | 14,98 | 163 | 0,11 | 0,25 | 17 | 0 | 52,3 | 15,7 | 59,35 | 26,72 |
| 487* | Гуляш | 80 | 12 | 11 | 5 | 177 | 0 | 4,5 | 0 | 0 | 18 | 17 | 17 | 1 |
| 426**** | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 7,35 | 19,05 | 153 | 0,15 | 20,85 | 0,05 | 0,15 | 78 | 16,5 | 30 | 1,2 |
| 502М 13г | Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0,4 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого: | 520 | 23,9 | 27,06 | 68,79 | 623,5 | 0,29 | 25,6 | 17,05 | 0,48 | 167,8 | 60,2 | 110,55 | 29,65 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Плоды свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 22 | 32 | 18 | 4,4 |
| 298М 12г | Голубцы ленивые | 190 | 14,69 | 10,8 | 22,64 | 246,69 | 0,07 | 1,07 | 0,07 | 0,53 | 155,9 | 14,3 | 15,6 | 1,3 |
| 271** | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,03 | 0,31 | 0,01 | 0,05 | 133,22 | 126,27 | 29,92 | 1,03 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого: | 620 | 21,55 | 15,75 | 83,04 | 565,34 | 0,19 | 21,38 | 0,08 | 1,31 | 330,62 | 178,57 | 67,72 | 7,06 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Плоды свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 22 | 32 | 18 | 4,4 |
| 253**** | Каша рисовая вязкая | 200 | 6,28 | 11,82 | 37 | 279,4 | 0,06 | 1,42 | 0,08 | 0,28 | 159,4 | 131 | 37,2 | 0,56 |
| 614**** | Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 200 | 0 | 0 | 18,4 | 74 | 0,3 | 20 | 0,12 | 2,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого: | 630 | 9,36 | 12,86 | 89,76 | 517,9 | 0,57 | 41,42 | 0,2 | 3,31 | 200,9 | 169 | 59,4 | 5,29 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 366** | Сыр (порциями) | 60 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | 0,12 | 0,04 | 0,08 | 140 | 140 | 6,6 | 0,16 |
| 141** | Запеканка из творога | 200 | 27,95 | 9,44 | 20,94 | 280,48 | 0,09 | 0,7 | 0,09 | 0,6 | 338,98 | 244,93 | 40,11 | 1,35 |
| 481**** | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,6 | 0,012 | 0,2 | 0,008 | 0,04 | 43,8 | 61,4 | 6,8 | 0,04 |
| 294** | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 2,8 | 0 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 2,34 | 0,29 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 45 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого: | 525 | 36,38 | 17,29 | 62,11 | 551 | 0,172 | 3,82 | 0,138 | 1,06 | 545,82 | 458,58 | 60,05 | 2,37 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 347**** | Фрикадельки рыбные | 80 | 11,76 | 1,68 | 6,08 | 86,4 | 0,064 | 0,24 | 0,024 | 0,4 | 135,2 | 40 | 21,6 | 0,64 |
| 241** | Картофельное пюре | 180 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,4 | 0,13 | 5,38 | 0,04 | 0,19 | 88,05 | 39,9 | 27,8 | 1 |
| 502М 13г | Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0,4 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого: | 500 | 17,33 | 7,98 | 59,13 | 377,3 | 0,224 | 5,62 | 0,064 | 0,92 | 242,75 | 90,9 | 53,6 | 2,37 |