УТВЕРЖДАЮ Директор МОБУ «Михайловская СОШ» /О.А.Беляева/ Приказ от 29.08.2022г №121-ОД

## Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся 7 -11 лет весенне – летний период

Меню (7-11 лет)

(весенне – летнее)

1-ый день (1-ая неделя)

| 20            |   | D         |       |      | ческая ценнос | СТЬ  |      | Вита  | мины  |      |       | Минер  | алы  |        |
|---------------|---|-----------|-------|------|---------------|------|------|-------|-------|------|-------|--------|------|--------|
| № рецепта     | Наименование блюд                         | Выход     | Белки | Жиры | Углеводы      | Ккал | B1   | С     | A     | Е    | Ca    | Mg     | Fe   | P      |
|               |   |           |       | Ol   | БЕД           |      |      |       |       |      |       |        |      |        |
| №№204,637     | Суп рисовый с мясом курицы                | 250       | 12,13 | 2,74 | 11,66         | 176  | 0,1  | 8,61  | 0     | 0    | 38,05 | 47,54  | 1,99 | 62,55  |
| №№332,587,413 | Макароны отварные, соус томатный, сосиска | 130/30/80 | 10,16 | 9,12 | 30,6          | 306  | 0,26 | 1,84  | 0,04  | 1,32 | 27,65 | 37,47  | 3,02 | 348    |
| ГОСТ2698786   | Хлеб в/с пшеничный                        | 40        | 2,4   | 0,8  | 16,7          | 86   | 0,13 | 0     | 0     | 0,34 | 0,01  | 13,2   | 1,01 | 34,8   |
| ГОСТ2698786   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40        | 2,4   | 0,48 | 12,96         | 68   | 0,32 | 0,06  | 0,024 | 0,24 | 5,8   | 3,36   | 0,24 | 67,2   |
| №685          | Чай с сахаром                             | 200       | 8,9   | 3,06 | 26            | 58   | 0    | 2,8   | 0     | 0,01 | 6,25  | 2,34   | 0,29 | 0      |
| №338          | Яблоки                                    | 100       | 0,4   | 0,4  | 9,8           | 47   | 0    | 10    | 0     | 0    | 16    | 9      | 2,2  | 0      |
|               | ИТОГО:                                    | 870       | 36,39 | 16,6 | 107,72        | 716  | 0,81 | 23,31 | 0,064 | 1,91 | 93,76 | 112,91 | 8,75 | 512,55 |
|               |   |           |       |      |               |      |      |       |       |      |       |        |      |        |

## Меню (7-11 лет)2-ой день (1-ая неделя)

| N.            | Наименование                               | D         | Э     | нергетич | еская ценнос | сть  |      | Вита  | амины  |      |        | Мине  | ралы  |        |
|---------------|--|-----------|-------|----------|--------------|------|------|-------|--------|------|--------|-------|-------|--------|
| № рецепта     | блюд                                       | Выход     | Белки | Жиры     | Углеводы     | Ккал | B1   | С     | A      | Е    | Ca     | Mg    | Fe    | P      |
|               |  |           |       |          | ОБЕ,         | Д    |      |       |        |      |        |       |       |        |
| №№136,208,637 | Суп с макаронными изделиями, мясо курицы   | 250       | 14,28 | 5,01     | 13,71        | 187  | 0,14 | 8,25  | 16     | 0    | 55,8   | 43    | 2,53  | 181,05 |
| №№679,587,637 | Каша гречневая, соус томатный, мясо курицы | 200/30/80 | 28,22 | 22,52    | 49,66        | 480  | 0,37 | 7,8   | 0,08   | 0,16 | 40,6   | 103,6 | 6,26  | 364,4  |
| ГОСТ2698786   | Хлеб в/с<br>пшеничный                      | 40        | 2,4   | 0,8      | 16,7         | 86   | 0,13 | 0     | 0      | 0,34 | 0,01   | 13,2  | 1,01  | 34,8   |
| ГОСТ2698786   | Хлеб ржано-<br>пшеничный                   | 40        | 2,4   | 0,48     | 12,96        | 68   | 0,32 | 0,06  | 0,024  | 0,24 | 5,8    | 3,36  | 0,24  | 67,2   |
| №71           | Огурцы<br>свежие                           | 60        | 0,66  | 0,12     | 2,28         | 13   | 0    | 10,5  | 0      | 0    | 8,4    | 12    | 0,54  | 0      |
| <b>№</b> 294  | Чай с<br>лимоном                           | 200       | 0,07  | 0,01     | 15,31        | 62   | 0    | 2,8   | 0      | 0,01 | 6,25   | 2,34  | 0,29  | 0      |
|               | ИТОГО:                                     | 900       | 48,03 | 28,94    | 110,62       | 896  | 29,9 | 29,41 | 16,104 | 0,75 | 116,86 | 177,5 | 10,87 | 647,45 |
|               |  |           |       |          |              |      |      |       |        |      |        |       |       |        |
|               |  |           |       |          |              |      |      |       |        |      |        |       |       |        |

Меню (7-11 лет) 3-ий день (1-ая неделя)

| No                | Наименование                                  | D         | Э     |       | еская ценнос |      |      | Вита  | мины   |      |        | Мине  | ралы |        |
|-------------------|---|-----------|-------|-------|--------------|------|------|-------|--------|------|--------|-------|------|--------|
| № рецепта         | блюд  | Выход     | Белки | Жиры  | Углеводы     | Ккал | В1   | С     | A      | Е    | Ca     | Mg    | Fe   | P      |
|                   |   | Д         |       |       |              |      |      |       |        |      |        |       |      |        |
| №№136,206,<br>637 | Суп<br>гороховый с<br>мясом курицы            | 250       | 16,52 | 6,96  | 13,06        | 211  | 0,26 | 5,81  | 16     | 0    | 69,28  | 51,3  | 3,47 | 201,58 |
| №679,587,245      | Каша ячневая, соус томатный, рыба припущенная | 200/30/80 | 20,7  | 9,74  | 43,87        | 354  | 0,29 | 0,88  | 6,02   | 0    | 65,78  | 10,42 | 1,87 | 361,6  |
| ГОСТ2698786       | Хлеб в/с<br>пшеничный                         | 40        | 2,4   | 0,8   | 16,7         | 86   | 0,13 | 0     | 0      | 0,34 | 0,01   | 13,2  | 1,01 | 34,8   |
| ГОСТ2698786       | Хлеб ржано-<br>пшеничный                      | 40        | 2,4   | 0,48  | 12,96        | 68   | 0,32 | 0,06  | 0,024  | 0,24 | 5,8    | 3,36  | 0,24 | 67,2   |
| №685              | Чай с сахаром                                 | 200       | 8,9   | 3,06  | 26           | 58   | 0    | 6     | 0      | 0    | 11,6   | 6,5   | 0,34 | 4,12   |
|                   | ИТОГО:  | 840       | 51,1  | 21,04 | 112,59       | 777  | 1    | 12,75 | 22,044 | 0,58 | 152,47 | 84,78 | 6,93 | 669,3  |
|                   |   |           |       |       |              |      |      |       |        |      |        |       |      |        |

Меню (7-11 лет) 4-ый день (1-ая неделя)

|               |  | Б         | Э     | нергетич | еская ценнос | ть   |      | Вита  | имины  |      |        | Мине  | ралы |        |
|---------------|--|-----------|-------|----------|--------------|------|------|-------|--------|------|--------|-------|------|--------|
| № рецепта     | Наименование блюд                      | Выход     | Белки | Жиры     | Углеводы     | Ккал | B1   | С     | A      | Е    | Ca     | Mg    | Fe   | P      |
|               |  |           |       | ОБІ      | ЕД           |      |      |       | l      | l    |        |       |      |        |
| №№136,197,637 | Рассольник с мясом курицы              | 250       | 14,61 | 5,52     | 12,68        | 227  | 0,13 | 7,54  | 16     | 0,12 | 57,65  | 41,9  | 2,42 | 186,35 |
| №№128,587,268 | Каша гречневая, соус томатный, котлета | 200/30/80 | 21,05 | 23,44    | 38,3         | 483  | 0,1  | 25,86 | 0      | 0    | 101,46 | 94,14 | 4,44 | 0      |
| ГОСТ2698786   | Хлеб в/с пшеничный                     | 40        | 2,4   | 0,8      | 16,7         | 86   | 0,13 | 0     | 0      | 0,34 | 0,01   | 13,2  | 1,01 | 34,8   |
| ГОСТ2698786   | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40        | 2,4   | 0,48     | 12,96        | 68   | 0,32 | 0,06  | 0,024  | 0,24 | 5,8    | 3,36  | 0,24 | 67,2   |
| №648          | Кисель фруктовый                       | 200       | 0     | 0        | 15,3         | 50   | 0,02 | 5,6   | 0,03   | 0    | 3,2    | 2     | 0    | 15,8   |
|               | ИТОГО:                                 | 840       | 40,46 | 30,24    | 95,94        | 914  | 0,7  | 39,06 | 16,054 | 0,7  | 168,12 | 154,6 | 8,11 | 304,15 |
|               |  |           |       |          |              |      |      |       |        |      |        |       |      |        |

Меню (7-11 лет) 5-ый день (1-ая неделя)

| NC.                 | Наименование                                   | D        | Э     |       | неская ценно |      |      | Вита | мины  |      |       | Мине  | ралы |      |
|---------------------|--|----------|-------|-------|--------------|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|------|
| № рецепта           | блюд   | Выход    | Белки | Жиры  | Углеводы     | Ккал | B1   | С    | A     | Е    | Ca    | Mg    | Fe   | P    |
|                     |  |          |       |       | ОБЕД         | Д    |      |      |       |      |       |       |      |      |
| <i>N</i> <u>o</u> 3 | Бутерброд со<br>сливочным<br>маслом и<br>сыром | 40/10/10 | 7,8   | 8,9   | 18,5         | 165  | 0,05 | 0,03 | 0,12  | 0,3  | 207,3 | 10,2  | 1,05 | 67,8 |
| №4                  | Каша<br>молочная<br>пшённая                    | 250      | 7,04  | 11    | 90,5         | 393  | 0,17 | 0,54 | 0,17  | 0,48 | 192,2 | 23,06 | 1,18 | 117  |
| ГОСТ2698786         | Хлеб в/с<br>пшеничный                          | 40       | 2,4   | 0,8   | 16,7         | 86   | 0,02 | 0,04 | 0,02  | 0,2  | 6,4   | 3,8   | 0,26 | 21   |
| ГОСТ2698786         | Хлеб ржано-<br>пшеничный                       | 40       | 2,4   | 0,48  | 12,96        | 68   | 0,32 | 0,06 | 0,024 | 0,24 | 5,8   | 3,36  | 0,24 | 67,2 |
| №692                | Кофейный напиток с молоком                     | 200      | 2,24  | 2,1   | 25,03        | 119  | 0,02 | 0,45 | 0,08  | 0,05 | 69,2  | 6     | 0,35 | 168  |
|                     | ИТОГО:   | 590      | 21,88 | 23,28 | 163,69       | 831  | 0,58 | 1,12 | 0,414 | 1,27 | 480,9 | 46,42 | 3,08 | 441  |
|                     |  |          |       |       |              |      |      |      |       |      |       |       |      |      |

Меню (7-11 лет) 6-ый день (2-ая неделя)

|                   |  |           | Э     |       | неская ценно |      |      | Вита  | амины  |      |        | Минер  | оалы |        |
|-------------------|--|-----------|-------|-------|--------------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|------|--------|
| № рецепта         | Наименование блюд                                | Выход     | Белки | Жиры  | Углеводы     | Ккал | B1   | С     | A      | Е    | Ca     | Mg     | Fe   | P      |
|                   |  |           |       |       | ОБЕД         |      |      |       |        |      |        |        |      |        |
| №№136,204,        | Суп пшённый с мясом                              | 250       | 14,67 | 3,8   | 10,95        | 205  | 0,14 | 8,25  | 16     | 0    | 55,2   | 42,65  | 2,4  | 181,1  |
| 637               | курицы   |           |       |       |              |      |      |       |        |      |        |        |      |        |
| №№332,587,<br>687 | Макароны отварные, соус<br>томатный, мясо курицы | 200/30/80 | 23,02 | 4,9   | 27,9         | 401  | 0,2  | 0,6   | 16,4   | 1,32 | 44,62  | 43,47  | 3,05 | 303,4  |
| ГОСТ2698786       | Хлеб в/с пшеничный                               | 40        | 2,4   | 0,8   | 16,7         | 86   | 0,13 | 0     | 0      | 0,34 | 0,01   | 13,2   | 1,01 | 34,8   |
| ГОСТ2698786       | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40        | 2,4   | 0,48  | 12,96        | 68   | 0,32 | 0,06  | 0,024  | 0,24 | 5,8    | 3,36   | 0,24 | 67,2   |
| №685              | Чай с сахаром                                    | 200       | 8,9   | 3,06  | 26           | 58   | 0    | 6     | 0      | 0    | 11,6   | 6,5    | 0,34 | 4,12   |
| ГОСТ 15810        | Пряники  | 30        | 1,8   | 0,63  | 23,1         | 104  | 0,06 | 0     | 2,2    | 0,06 | 5,6    | 8      | 0,5  | 23     |
|                   | ИТОГО:   | 870       | 53,19 | 13,67 | 117,61       | 922  | 0,85 | 14,91 | 34,624 | 1,96 | 122,83 | 117,18 | 7,54 | 613,62 |
|                   |  |           |       |       |              |      |      |       |        |      |        |        |      |        |

Меню(7-11 лет) 7-ой день (2-ая неделя)

| T.            |  | 1      |       |         | 7-ои день (  | ил педс | ,,,,, |       |        |      | 1      |       |      |        |
|---------------|--|--------|-------|---------|--------------|---------|-------|-------|--------|------|--------|-------|------|--------|
| № рецепта     | Наименование<br>блюд                     | Выход  | Э     | нергети | ческая ценно | сть     |       | Вит   | гамины |      |        | Минеј | эалы |        |
|               |  |        | Белки | Жиры    | Углеводы     | Ккал    | B1    | С     | A      | Е    | Ca     | Mg    | Fe   | P      |
|               |  | I      |       |         | OI           | БЕД     |       | l     |        | l    | l      |       | I    |        |
| №№136,208,637 | Суп с макаронными изделиями, мясо курицы | 250    | 15,14 | 3,8     | 13,12        | 215     | 0,14  | 8,25  | 16     | 0    | 55,8   | 43    | 2,53 | 181,05 |
| <b>№</b> 304  | Плов с мясом курицы                      | 130/80 | 20,3  | 17      | 35,69        | 377     | 0,06  | 1,01  | 48     | 0    | 45,1   | 199,3 | 2,19 | 0      |
| ГОСТ2698786   | Хлеб в/с<br>пшеничный                    | 40     | 2,4   | 0,8     | 16,7         | 86      | 0,13  | 0     | 0      | 0,34 | 0,01   | 13,2  | 1,01 | 34,8   |
| ГОСТ2698786   | Хлеб ржано-<br>пшеничный                 | 40     | 2,4   | 0,48    | 12,96        | 68      | 0,32  | 0,06  | 0,024  | 0,24 | 5,8    | 3,36  | 0,24 | 67,2   |
| №43           | Салат из<br>белокочанной<br>капусты      | 60     | 1,2   | 2,7     | 5,5          | 51      | 0,01  | 3,25  | 0      | 1    | 54,3   | 7,4   | 0,16 | 86     |
| <b>№</b> 294  | Чай с<br>лимоном                         | 200    | 0,07  | 0,01    | 15,31        | 62      | 0     | 2,8   | 0      | 0,01 | 6,25   | 2,34  | 0,29 | 0      |
|               | ИТОГО:                                   | 800    | 41,51 | 24,79   | 99,28        | 859     | 0,66  | 15,37 | 64,024 | 1,59 | 167,26 | 268,6 | 6,42 | 369,05 |
|               |  |        |       |         |              |         |       |       |        |      |        |       |      |        |

Меню (7-11 лет) 8-ий день (2-ая неделя)

| No porrorre  | Наименование блюд               | Выход  |       | <u> </u> | CHB (2-an HC, |      |      |       |        |      |        |       |      |        |
|--------------|---------------------------------|--------|-------|----------|---------------|------|------|-------|--------|------|--------|-------|------|--------|
| № рецепта    | паименование олюд               | Быход  | Э     | нергетич | неская ценно  | сть  |      | Вита  | мины   |      |        | Минер | ралы |        |
|              |                                 |        | Белки | Жиры     | Углеводы      | Ккал | B1   | С     | A      | Е    | Ca     | Mg    | Fe   | P      |
|              |                                 |        |       |          | ОБЕД          |      |      |       |        |      |        |       |      |        |
|              |                                 |        |       |          |               |      |      |       |        |      |        |       |      |        |
| №200,637     | Суп картофельный с мясом курицы | 250    | 14,56 | 2,8      | 12,6          | 202  | 0,17 | 12    | 16     | 0    | 57,05  | 47,13 | 2,62 | 191,2  |
| <b>№</b> 489 | Овощное рагу с мясом курицы     | 200/80 | 8,47  | 13,6     | 18,95         | 277  | 0,1  | 12,35 | 0,07   | 0,51 | 32,59  | 22,03 | 1,68 | 301,5  |
| ГОСТ2698786  | Хлеб в/с пшеничный              | 40     | 2,4   | 0,8      | 16,7          | 86   | 0,13 | 0     | 0      | 0,34 | 0,01   | 13,2  | 1,01 | 34,8   |
| ГОСТ2698786  | Хлеб ржано-пшеничный            | 40     | 2,4   | 0,48     | 12,96         | 68   | 0,32 | 0,06  | 0,024  | 0,24 | 5,8    | 3,36  | 0,24 | 67,2   |
| №685         | Чай с сахаром                   | 200    | 8,9   | 3,06     | 26            | 58   | 0    | 6     | 0      | 0    | 11,6   | 6,5   | 0,34 | 4,12   |
|              | ИТОГО:                          | 810    | 36,73 | 20,74    | 87,21         | 691  | 0,72 | 30,41 | 16,094 | 1,09 | 107,05 | 92,22 | 5,89 | 598,82 |
|              |                                 |        |       |          |               |      |      |       |        |      |        |       |      |        |

Меню (7-11 лет) 9-ый день (2-ая неделя)

|               |  | 1         |       | ) bili go | нь (2-ая нед | (CIII) |      |       |        |      |        |        |      |        |  |
|---------------|--|-----------|-------|-----------|--------------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|------|--------|--|
| № рецепта     | Наименование блюд                      | Выход     | Э     | нергетич  | пеская ценно | сть    |      | Вита  | мины   |      |        | Мине   | ралы |        |  |
|               |  |           | Белки | Жиры      | Углеводы     | Ккал   | B1   | С     | A      | Е    | Ca     | Mg     | Fe   | P      |  |
|               | ОБЕД                                   |           |       |           |              |        |      |       |        |      |        |        |      |        |  |
| №637          | Борщ с мясом курицы                    | 250       | 14,4  | 5,38      | 95           | 213    | 0,08 | 10,29 | 16     | 0    | 75,58  | 42,25  | 2,63 | 167,63 |  |
| №№679,587,287 | Каша гречневая, соус томатный, котлета | 200/30/80 | 21,05 | 23,44     | 38,3         | 483    | 0,41 | 1,73  | 51,02  | 0    | 75,2   | 118,4  | 6,73 | 419,4  |  |
| ГОСТ2698786   | Хлеб в/с пшеничный                     | 40        | 2,4   | 0,8       | 16,7         | 86     | 0,13 | 0     | 0      | 0,34 | 0,01   | 13,2   | 1,01 | 34,8   |  |
| ГОСТ2698786   | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40        | 2,4   | 0,48      | 12,96        | 68     | 0,32 | 0,06  | 0,024  | 0,24 | 5,8    | 3,36   | 0,24 | 67,2   |  |
| <b>№</b> 294  | Чай с лимоном                          | 200       | 0,07  | 0,01      | 15,31        | 62     | 0    | 2,8   | 0      | 0,01 | 6,25   | 2,34   | 0,29 | 0      |  |
|               | ИТОГО:                                 | 840       | 40,32 | 30,11     | 178,27       | 912    | 0,94 | 14,88 | 67,044 | 0,59 | 162,84 | 179,55 | 10,9 | 689,03 |  |
|               |  |           |       |           |              |        |      |       |        |      |        |        |      |        |  |

Меню (7-11 лет) 10-ый день (2-ая неделя)

|             |                                       |          |       | 10       | ъни день (2-а | ин педели | <u>,                                      </u> |      |       |      |        |       |      |       |
|-------------|---------------------------------------|----------|-------|----------|---------------|-----------|--|------|-------|------|--------|-------|------|-------|
| № рецепта   | Наименование блюд                     | Выход    | Э     | нергетич | неская ценно  | сть       |  | Вита | мины  |      |        | Минер | ралы |       |
|             |                                       |          | Белки | Жиры     | Углеводы      | Ккал      | B1   | С    | A     | Е    | Ca     | Mg    | Fe   | P     |
|             | ОБЕД                                  |          |       |          |               |           |  |      |       |      |        |       | 1    |       |
| <b>№</b> 3  | Бутерброд со сливочным маслом и сыром | 40/10/10 | 7,8   | 8,9      | 18,5          | 165       | 0,05   | 0,03 | 0,12  | 0,3  | 207,3  | 10,2  | 1,05 | 67,8  |
| №297        | Каша молочная «Дружба»                | 250      | 7,75  | 10,75    | 53,38         | 355       | 0,1  | 0,19 | 0,05  | 0,7  | 122,98 | 32,49 | 0,1  | 72,3  |
| ГОСТ2698786 | Хлеб в/с пшеничный                    | 40       | 2,4   | 0,8      | 16,7          | 86        | 0,13   | 0    | 0     | 0,34 | 0,01   | 13,2  | 1,01 | 34,8  |
| ГОСТ2698786 | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40       | 2,4   | 0,48     | 12,96         | 68        | 0,32   | 0,06 | 0,024 | 0,24 | 5,8    | 3,36  | 0,24 | 67,2  |
| №693        | Какао с молоком                       | 200      | 4,62  | 4,02     | 43,8          | 178       | 0,05   | 2,06 | 0,01  | 0,17 | 158,7  | 15,2  | 0,67 | 126,2 |
|             | ИТОГО:                                | 590      | 24,97 | 24,95    | 145,34        | 852       | 0,65   | 2,34 | 0,204 | 1,75 | 494,79 | 74,45 | 3,07 | 368,3 |
|             |                                       |          |       |          |               |           |  |      |       |      |        |       |      |       |