

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ «Гимназия «Исток»

Директор С.В. Гулак

М.П.

« 01 » 09 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель Михайлов Е.Г.

ИП Е.Г. Михайлов

М.П.

« 01 » 09 20 23 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Возрастные категории: от 7 лет до 11 лет

Рацион: Горячее питание - завтрак

Сезон: Всесезонное 2023-2024 год

Меню составлено в соответствии с нормами и правилами СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 , Завтрак:						
183	Каша гречневая молочная	180	7.72	8.51	38.58	230.56
15	Сыр российский(порциями)	10	2.32	2.95	0	36.4
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	60
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	18	70.14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98
338	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96
	ИТОГО	540	15.56	12.48	96.93	539.08

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2 , Завтрак:						
502	Плов	170	16.44	13.76	21.5	305.19
382	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26	125.11
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	43
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
	ИТОГО	500	22.99	18.03	71.79	543.44

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3 , Завтрак:						
187	Запеканка из творога	130/30	16.8	6.61	45.97	302.4
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	56
14	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	43
	ИТОГО	500	20.2	14.54	83.99	537.26

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День 4 ;Завтрак					
182	Каша овсяная молочная	200	7.12	8.2	40.64	245.7
338	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96
536	Чай с лимоном <i>солодки</i>	200	0.53	0	13.6	56
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
	ИТОГО	500	12.37	10.29	78.22	476.94

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион:

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5 , Завтрак:						
204	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	170/30	12.09	15.3	30.6	306
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	60
	Сырок глазированный	50	3.12	11	18	105
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО	520	19.23	26.82	82.44	587.12

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет(Горячее питание)

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 6 , Завтрак:						
182	Каша пшённая молочная	200	5.6	6.8	33.6	218
338	Фрукты	100	0.9	0.2	8.1	43
382	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26	125.11
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО	540	12.75	18.04	82.32	521.97

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7 , Завтрак:						
187	Запеканка из творога	130/30	16.8	6.61	45.97	302.4
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	56
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	43
14	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО	500	20.2	14.51	83.99	537.26

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 8 , Завтрак:						
279	Тефтели с соусом (2 шт.)	60/30	7.83	8.4	12.45	156.6
694	Пюре картофельное	160	3.25	5.12	21.8	146.4
349	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.2	22.3	110
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	39.56
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
	ИТОГО	500	14.77	14.27	80.92	522.7

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 9 , Завтрак:						
187,55 0	Каша рисовая молочная	170	4,08	5,44	43,86	244,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3	17,58	118,6
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,33	14,49	70,14
	ИТОГО	500	10,93	9,17	85,73	480,54

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

МЕНЮ

№ рецептур	Наименование блюда	выход	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
День 10 , Завтрак:						
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	12.09	15.3	30.6	306
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	60
536	Сырок глазированный	50	3.12	11	18	105
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
	ИТОГО	500	19.23	26.85	82.44	587.12