

СОГЛАСОВАНО :

МАОУ «Гимназия «Исток»

Директор С.В. Гулак



УТВЕРЖДЕНО :

Индивидуальный предприниматель

Е. Михайлов



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Возрастные категории: 1-4 -х классов

Рацион: Горячее питание

Сезон: Всесезонное

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

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:						
175	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	4,21	4,98	25,03	162,24
15	Сыр полутвёрдый	15	3,48	4,43	0	54,6
382	Какао на молоке,200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	535	19,41	18,51	65,69	512,59
Обед:						
49	Салат витаминный	60	1,28	3,11	3,9	48,91
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,99	4,91	14,64	119,13
284	Запеканка картофельная с говядиной и печенью	240	19,93	14,56	36,96	359,95
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	790	32,66	23,78	114,84	812,99

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

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:						
256	Мясо тушёное(свинина)	90	13,41	14,54	2,81	199,94
248	Овощи запечёные	150	3,98	6,59	20,63	159,47
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	ИТОГО	570	20,42	21,76	69,49	524,7
Обед:						
52	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47
88	Щи из судака со св.капустой со сметаной	210	4,9	4,92	9,66	103,3
322	Куриное филе в сырном соусе	90	14,09	11,56	0,74	161,66
202	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	800	32,84	26,46	111,1	815,52

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

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

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:						
222	Пудинг из творога(запечённый) с соусом ягодным	120/30	19,73	10,68	23,97	274,79
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Зефир	25	0,24	0,03	23,94	97,8
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	ИТОГО	515	22,99	19,68	83,33	610,3
Обед:						
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9
98	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,41	6,64	11,52	123,8
234	Биточки рыбные с маслом сливочным	95	12,35	5,94	10,18	144,03
128	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	795	27,79	25,64	102,51	756,06

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

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

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:						
294	Биточки из курицы с маслом сливочным	95	13,58	10,57	11,29	192,29
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
379	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	3,24	15,82	105,04
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	ИТОГО	575	26,1	17,11	78,27	575,3
Обед:						
67	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	210	3,43	5,32	8,84	97,54
309	Голубцы ленивые	240	19,92	24,2	18	371,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	ИТОГО	780	30	33,48	81,41	752,28

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

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:						
210	Омлет натуральный	135	13,26	18,63	0,57	230,85
71	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	ИТОГО	515	19,3	19,72	58,12	499,34
Обед:						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,12	2,34	6,77	52,44
96	Рассольник ленинградский (крупа перловая)на курином бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98
294	Биточки куриные	90	12,87	10,01	10,7	182,17
143	Рагу из овощей	150	3,37	5,5	20,82	147,34
342	Компот из чёрной смородины	200	0,2	0,08	12,44	52,69
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	790	27,71	22,85	103,23	731,62

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

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:						
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04
15	Сыр полутвёрдый	15	3,48	4,43	0	54,6
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
382	Какао на молоке	200	3,87	3,8	16,09	115,45
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	ИТОГО	535	20,89	19,91	67,27	537,39
Обед:						
39	Салат овощной с яблоками	60	0,69	3,13	4,33	49,43
82	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,46	7,25	7,74	110,63
256	Мясо тушёное (свинина)	90	13,41	14,54	2,81	199,94
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	800	31,33	29,42	102,79	813,96

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

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:						
274	Соус болоньезе	90	12,9	10,32	1,72	151,48
202	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	ИТОГО	570	21,4	15,72	72,85	520,79
Обед:						
42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60	1,04	3,15	5,86	56,35
101	Суп картофельный с рисом с курицей	200	5,36	6,49	13,97	136,03
292	Жаркое по-домашнему(курица)	240	21,85	15,73	30,54	347,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	790	35,3	26,42	108,09	811,09

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

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:						
187	Запеканка из творога со сгущённой	130/30	16,8	6,61	45,97	302,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	ИТОГО	510	20,67	15,69	86,43	565,99
Обед:						
	Салт морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95
95	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	210	3,85	5,41	14,01	120,9
415	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57
263	Стрипсы из рыбы с соусом сметанным	120	15,25	9,96	13,89	206,96
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	ИТОГО	810	28,49	25,97	110,03	792,77

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

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:						
290	Гуляш из курицы	90	10,85	9,61	3,41	141,52
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
379	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	3,24	15,82	105,04
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	ИТОГО	570	22,87	16,75	72,59	533,02
Обед:						
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99
102	Суп картофельный с бобовыми(горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7
271	Котлеты домашние	90	12,55	9,24	11,25	179
143	Рагу из овощей	150	3,37	5,5	20,82	147,34
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	790	32,61	25,55	109,92	804,72

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

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

МЕНЮ

№ рецептур	Наименование блюда	выход	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
День 10 , Завтрак:						
291	Плов с отварной птицей	240	23,31	15,04	33,34	358,19
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	ИТОГО	570	27,38	15,86	79,88	570,1
Обед:						
45	Салат из белокачанной капусты,помидоров и зелени	60	0,85	3,11	2,4	41,35
82	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	4,01	6,37	9,66	112,7
128	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
279	Тефтели мясные	60/30	7,8	8,41	12,46	156,6
388	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,73
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	800	23,08	26,91	106,19	773,02