



Утверждено:

Директор образовательной организации

*Г. Гусенкова И. Д.*

Ф.И.О

**Примерное 10 – дневное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
общеобразовательных организаций  
2020-2021 учебный год  
осенне-зимний период**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: I

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
8м 17г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	0,16
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2
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
	<b>Итого:</b>		<b>15,01</b>	<b>21,17</b>	<b>92,8</b>	<b>627,7</b>	<b>0,58</b>	<b>41,57</b>	<b>17,2</b>	<b>3,23</b>	<b>234,2</b>	<b>180,3</b>	<b>112,15</b>	<b>3,25</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: I

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
1*	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8	115	0,025	0	0,06	0,3	23,5	7,38	5,94	0,51
407****	Рагу из птицы	245	19,32	20,16	22,26	347,2	0,17	14,56	0,028	4,34	194,6	35	54,6	2,52
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
	<b>Итого:</b>		<b>22,77</b>	<b>29,41</b>	<b>59,13</b>	<b>594,32</b>	<b>0,265</b>	<b>17,36</b>	<b>0,088</b>	<b>4,98</b>	<b>241,14</b>	<b>54,63</b>	<b>67,08</b>	<b>3,65</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2
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
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>17,87</b>	<b>11,84</b>	<b>72</b>	<b>471,19</b>	<b>0,16</b>	<b>21,07</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>197,4</b>	<b>57,3</b>	<b>37,8</b>	<b>4,23</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
365**	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,4	0,2	132	0	0	0,1	0,2	6	4,8	0,1	0,04
141**	Запеканка из творога	150	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
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
	<b>Итого:</b>		<b>31,97</b>	<b>25,78</b>	<b>62</b>	<b>608,58</b>	<b>0,132</b>	<b>0,9</b>	<b>0,198</b>	<b>1,17</b>	<b>408,28</b>	<b>322,13</b>	<b>51,21</b>	<b>2,16</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
106****	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	15,6	8,4	12	0,54
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,5	160,3	0,11	2,5	0,52	4,2	209,76	34,5	37,84	0,93
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
	<b>Итого:</b>		<b>20,72</b>	<b>14,46</b>	<b>63,14</b>	<b>467,22</b>	<b>0,346</b>	<b>25,68</b>	<b>0,56</b>	<b>5,15</b>	<b>336,45</b>	<b>95,05</b>	<b>84,18</b>	<b>3,09</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2
301****	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,3	0,69	230,77	122,31	18,46	2,31
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
	<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>21,12</b>	<b>56,22</b>	<b>483,12</b>	<b>0,48</b>	<b>40,46</b>	<b>0,42</b>	<b>3,72</b>	<b>272,27</b>	<b>160,31</b>	<b>40,66</b>	<b>4,84</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2
10*	Бутерброд горячий с сыром	55	8,08	12,27	14,98	206	0,05	0,14	0,08	0,45	169,1	198,2	19,43	0,97
269*****	Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)	200	8,34	12,64	38,8	302,4	0,19	2,96	0,084	0,28	206,2	165,4	52,4	1,78
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
	<b>Итого:</b>		<b>19,6</b>	<b>25,95</b>	<b>103,14</b>	<b>732,9</b>	<b>0,33</b>	<b>23,1</b>	<b>0,164</b>	<b>1,46</b>	<b>416,8</b>	<b>406,6</b>	<b>94,03</b>	<b>5,68</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: среда

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,05	20	0	0,4	22	32	18	4,4
437*	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,1	2,25	0,05	1,13	318,8	28,8	48,8	5
130**	Пюре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98
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
	<b>Итого:</b>		<b>33,92</b>	<b>11,3</b>	<b>90,87</b>	<b>598,25</b>	<b>0,81</b>	<b>35,29</b>	<b>0,08</b>	<b>2,4</b>	<b>611,64</b>	<b>158,07</b>	<b>151,63</b>	<b>15</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: четверг

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02
319****	Пудинг творожный запеченный	150	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
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
	<b>Итого:</b>		<b>24,52</b>	<b>28,84</b>	<b>76,06</b>	<b>663,1</b>	<b>0,442</b>	<b>20,5</b>	<b>0,278</b>	<b>3,47</b>	<b>347,3</b>	<b>298,8</b>	<b>44,05</b>	<b>1,79</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2
346****	Котлеты рыбные лобительские	80	9,76	2,88	4,96	84,8	0,056	0,8	0,04	0,8	121,6	29,6	20,8	0,64
423****	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,04	1,05	82,5	91,5	36,0	1,5
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
	<b>Итого:</b>		<b>18,44</b>	<b>9,32</b>	<b>60,17</b>	<b>403,8</b>	<b>0,206</b>	<b>46,3</b>	<b>0,08</b>	<b>2,58</b>	<b>245,6</b>	<b>164,1</b>	<b>79</b>	<b>5,07</b>