

Утверждаю:  
Директор МОУ «СОШ с. Будамша»

\_\_\_\_\_ Ямолеев Р.Р.

**Примерное 10 – дневное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет**

**МОУ «СОШ с. Будамша»**

**2022-2023 учебный год**

**весенне-летний период**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№реп.	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****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
261****	Каша боярская (пшенная 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	3	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	0	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>15,18</b>	<b>31,2</b>	<b>95,08</b>	<b>727,1</b>	<b>0,27</b>	<b>21,96</b>	<b>0,22</b>	<b>1,19</b>	<b>394,3</b>	<b>291</b>	<b>85,6</b>	<b>7,21</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: вторник

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№реп.	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>														
3М12г	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
394М94г	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		0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	26		5,6	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>28,7</b>	<b>22,53</b>	<b>72,49</b>	<b>606,96</b>	<b>0,35</b>	<b>11,4</b>	<b>17,024</b>	<b>0,99</b>	<b>290,54</b>	<b>52,47</b>	<b>106,07</b>	<b>30,66</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№реп.	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	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****	Сок	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>12,98</b>	<b>18,6</b>	<b>77,82</b>	<b>537,5</b>	<b>0,47</b>	<b>41,44</b>	<b>0,24</b>	<b>3,31</b>	<b>321,9</b>	<b>304,6</b>	<b>59,4</b>	<b>5,45</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День:** четверг

**Сезон:** Весна-Лето 2022-2023 г.

**Неделя:** 1

**Возраст:** 7-11 лет

№реп.	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>														
300****	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	
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	30	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	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	0	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>29,62</b>	<b>26,24</b>	<b>72,86</b>	<b>646,1</b>	<b>0,172</b>	<b>0,5</b>	<b>0,208</b>	<b>1,27</b>	<b>421,3</b>	<b>323,4</b>	<b>49</b>	<b>3,17</b>

**Примерно меню пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: пятница

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
4***	Салат из зелёного горошка	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
392****	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6
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>17,84</b>	<b>21,85</b>	<b>83,95</b>	<b>608,53</b>	<b>0,328</b>	<b>51,28</b>	<b>0,17</b>	<b>4,23</b>	<b>253,13</b>	<b>120,05</b>	<b>75,64</b>	<b>7,97</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№реп.	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>														
8м16г	Бутерброд с сыром	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
442*	Курица в соусе	100	15,4	5,8	9,9	155	0,053	1,07	0,04	0,53	158,7	15,33	24,7	2,3
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	200	0,1		15	60						5		0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	19,5		4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>27,3</b>	<b>21,86</b>	<b>73,69</b>	<b>601,5</b>	<b>0,343</b>	<b>22,17</b>	<b>17,09</b>	<b>1,01</b>	<b>308,5</b>	<b>58,53</b>	<b>118,25</b>	<b>30,85</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: вторник

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№рек.	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	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
	<b>Итого:</b>		<b>21,55</b>	<b>15,75</b>	<b>83,04</b>	<b>565,34</b>	<b>0,19</b>	<b>21,38</b>	<b>0,08</b>	<b>1,31</b>	<b>330,62</b>	<b>178,57</b>	<b>67,72</b>	<b>7,06</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

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	0,06	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****	Сок	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>9,36</b>	<b>12,86</b>	<b>89,76</b>	<b>517,9</b>	<b>0,45</b>	<b>41,42</b>	<b>0,2</b>	<b>3,31</b>	<b>200,9</b>	<b>169</b>	<b>59,4</b>	<b>5,29</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

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>														
366**	Сыр (порциями)	40	4,64	5,9		72,8		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	30	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		0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	19,5		4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>36,38</b>	<b>17,29</b>	<b>62,11</b>	<b>551</b>	<b>0,172</b>	<b>3,82</b>	<b>0,138</b>	<b>1,06</b>	<b>545,82</b>	<b>458,58</b>	<b>60,05</b>	<b>2,17</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: пятница

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

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>														
19****	Салат из помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	0,16	19,2	10,2	9,6	0,42
347****	Рыба тушеная	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**	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	
502М 13г	Кисель с витаминами «Киселек Валетек»	200	0,2	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	0	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>17,87</b>	<b>11,04</b>	<b>61,29</b>	<b>415,7</b>	<b>0,248</b>	<b>14,08</b>	<b>0,064</b>	<b>2,52</b>	<b>261,95</b>	<b>101,1</b>	<b>63,2</b>	<b>2,79</b>