

МБОУ " Камышевская СОШ №9 "



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.В.Ершова

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ для организации питания учащихся общеобразовательных школ

Сезон : осень-зима

на 2022-2023 учебный год группа продленного дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	61,53	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
ст. 246	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76	14	8	14	0,6	0	4	0
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	4	2	13	209	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
	ИТОГО:		13	6	97	624	35	38	120	2	0,23	15	20
2 ДЕНЬ													
247	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/10	7,5	13,8	31,4	282,8	142,6	69,3	230,5	1,7	0,2	1,3	0,1
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Йогурт в ассортименте	125	3,60	4	5,90	73	122	0	15	0	0	1	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
	ИТОГО:		15,9	18,2	80,2	556,6	282,6	77,7	284,5	2,7	0,4	2,3	0,1
3 ДЕНЬ													
246	Каша гречневая на молоке с маслом	200/10	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
695	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Бутерброд с маслом, сыром	15*5*15	4,7	7,9	7,3	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
	ИТОГО:		19,03	17,3	94,78	614	146,7	120,5	277,7	4,48	0,39	1,3	49,51
4 ДЕНЬ													
ст. 247	Каша манная на сгущенном молоке с маслом	200/10	4,52	4,07	35,46	158,64	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20
	Булочка	80	5,4	5,2	40,9	231,1	35,6	22,6	68,6	1,1	0,1	0,6	0,6
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
	ИТОГО:		14,72	9,67	119,26	590,54	64,3	38,9	146,2	2,57	0,34	0,6	20,6
5 ДЕНЬ													
340	Омлет натуральный	200	17	26	4	326	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Печенье в ассортименте обогащенное	40	3	1	10	74	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
	ИТОГО:		24,8	27,4	56,9	600,9	172,72	34,37	385,49	4,91	0,33	0,33	452,9

6 ДЕНЬ

ст.247	Каша ячневая на молоке с маслом	200/10	7,4	12,4	41,8	309,6	127	74,7	196,6	2	0,2	1,3	0,1
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4	0,4	0,9	2,5	1,8	2,1	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
	ИТОГО:		14,6	14,7	114,7	656,8	145,4	84	238,1	4,8	2,5	1,3	0,1

7 ДЕНЬ

246	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	10,44	11,11	41,3	307	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
694	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Бутерброд с маслом, сыром	15*5*15	4,7	7,9	7,3	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
	ИТОГО:		23,26	23,13	103,29	718	293,1	109,1	387,3	3,91	0,5	2,5	110,51

8 ДЕНЬ

246	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Напиток Витаминизированный	200	0	0	9,4	33,3	0	0	0	0	0,4	27,9	0,2
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	4	2	13	209	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
	ИТОГО:		11,69	6,47	88,58	581,6	20,9	30,2	106	1,07	0,63	38,9	20,2

9 ДЕНЬ

247	Каша манная на молоке с маслом	200/10	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
694	Какао на сгущенном молоке	200	3,52	3,72	25,49	187	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Вафли	30	4	2	13	209	3	0	0	0	0	11	0
	Яблоко свежее	100	1	1	14	66	22	15	13	3	0	14	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
	ИТОГО:		18,36	12,22	87,39	763	329,17	45,92	285,05	1,46	0,32	13,39	36,73

10 ДЕНЬ

247	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/10	7,5	13,8	31,4	282,8	142,6	69,3	230,5	1,7	0,2	1,3	0,1
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	8,7	152	34	7	45	0	0,02	0	0,08
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	4	2	13	209	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
	ИТОГО:		18,6	19,8	82,3	786,1	191,6	84,7	314,5	2,3	0,42	12,3	0,18