

МБОУ " Камышевская СОШ №9 "

УТВЕРЖАЮ
 Директор школы
 Е.В.Ершова



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации питания учащихся общеобразовательных школ

Сезон : осень-зима

на 2024-2025 учебный год группа продленного дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки г	Жиры г	Бл, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
1 ДЕНЬ																	
стр. 246	Каша рисовая на молоке с маслом	210	6,09	14,07	20	117	126,8	21,8	67	0,47	0,03	0	20				
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90	14	8	14	0,6	0	4	0				
	Печенье в асортименте обогащенное	30	4	8	9	97	3	0	0	0	0	11	0				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	6,06	0,56	31,96	153,77	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0				
	ИТОГО:	500	17,15	22,83	81,16	457,87	149,80	38,20	120,00	1,73	0,04	15,00	20,00				
2 ДЕНЬ																	
247	Каша геркулесовая на молоке с маслом	210	7,5	7,2	31,4	141,2	142,6	69,3	230,5	1,7	0,2	1,3	0,1				
	Чай с сахаром	215	0,1	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0				
	Йогурт в асортименте	125	3,60	4	5,90	120	122	0	15	0	0	1	0				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0				
	ИТОГО:	610	16,4	12	78,4	451	276,6	77,7	284,5	2,76	0,206	2,3	0,1				
3 ДЕНЬ																	
246	Каша гречневая на молоке с маслом	210	5,21	4,28	21	98	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20				
	Каша на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01				
	Йогурт с маслом, сыром	35	2,7	6	10	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0				
	ИТОГО:	505	16,63	14,8	83,89	498	140,7	120,5	277,7	4,54	0,196	1,3	49,51				
4 ДЕНЬ																	
стр. 247	Каша манная на супешном молоке с маслом	210	4,52	4,07	35,46	158,64	129	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20				
	Булочка	80	6,4	13,1	4	131,2	35,6	22,6	68,6	1,1	0,1	0,6	0,6				
	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0				
	ИТОГО:	565	16,32	17,97	80,56	479,64	176,6	38,9	146,2	2,63	0,146	0,6	20,6				
5 ДЕНЬ																	
340	Омлет натуральным	200	9	16	19	212	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9				
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0				
	Печенье в асортименте обогащенное	40	3	1	10	74	3	0	0	0	0	11	0				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0				
	ИТОГО:	500	17,3	17,8	70,1	475,9	166,72	34,37	385,49	4,97	0,136	0,33	452,9				

6 ДЕНЬ													
ст.247	Каша ячневая на молоке с маслом	210	7,4	12,4	31,8	209,6	127	74,7	196,6	2	0,2	1,3	0,1
685	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Пиринке	40	1,4	1,9	10	146,4	0,4	0,9	2,5	1,8	2,1	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	ИТОГО:	525	14,2	15,1	82,9	545,8	139,4	84	238,1	4,86	2,306	1,3	0,1
7 ДЕНЬ													
246	Каша пшеница на молоке с маслом	210	8,5	11,11	19,6	198	140,58	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
694	Кекао 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	35	2,7	6	10	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	ИТОГО:	505	19,92	21,63	82,49	598	269,08	109,1	387,3	3,97	0,306	2,5	110,51
8 ДЕНЬ													
246	Каша рисовая на молоке с маслом	210	6,09	14,07	33,98	279	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0,3	20	120
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	4	2	3	31	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	ИТОГО:	500	15,29	16,87	83,38	521,8	14,9	30,2	106	1,13	0,336	31	140
9 ДЕНЬ													
247	Каша манная на молоке с маслом	210	6,24	8,1	19,7	158,64	129	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
694	Кекао на ступенном молоке	200	3,52	3,72	25,49	187	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Вафли	30	3	5	10	11	3	0	0	0	0	11	0
	Мягкое свежее	100	1	1	14	68	22	15	13	3	0	14	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	ИТОГО:	600	17,96	17,62	82,59	554	260	45,92	285,05	1,52	0,126	13,39	36,73
10 ДЕНЬ													
247	Каша геркулесовая на молоке с маслом	210	7,5	7,2	31,4	141,2	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	7	13	109	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	ИТОГО:	500	19,2	18,6	80,5	534	185,6	84,7	314,5	2,36	0,226	12,3	0,18