

Директор МАОУ «Новооренбургская ООШ»



Утверждаю:

Г.В. Дмитриева

«01» марта 2023 года

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
7-11 ЛЕТ
МАОУ «Новооренбургская ООШ»
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ
2022 – 2023 учебный год**

| | |
|------------------------------------|---------------------|
| 1 ДЕНЬ | 61 руб. 10коп. |
| 2 ДЕНЬ | 61руб.50коп |
| 3 ДЕНЬ | 61руб.30коп. |
| 4 ДЕНЬ | 61руб.40коп. |
| 5 ДЕНЬ | 61 руб.70 коп. |
| Средняя стоимость за 5 дней | 61руб.41 коп |

| | |
|------------------------------------|----------------------|
| 2 неделя | 7-11 лет |
| 6 ДЕНЬ | 61 руб. 50коп. |
| 7 ДЕНЬ | 61 руб.40 коп. |
| 8 ДЕНЬ | 61 руб.10 коп. |
| 9 ДЕНЬ | 61 руб.30 коп |
| 10 ДЕНЬ | 61 руб.70 коп. |
| Средняя стоимость за 5 дней | 61руб. 41коп. |
| Итог за 2 недели | 61руб.41 коп |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальци | Магн | Желез |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | П | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Яблоко | 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 | 2 | 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 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого за завтрак: | 630 | 15,18 | 31,2 | 95,08 | 727,1 | 0,27 | 21,96 | 0,22 | 1,19 | 394,3 | 291 | 85,6 | 7,21 |
| | Итого за день: | | 15,18 | 31,2 | 95,08 | 727,1 | 0,27 | 21,96 | 0,22 | 1,19 | 394,3 | 291 | 85,6 | 7,21 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическ | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|--------------------|--------------|--------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | с | А | Е | Р | Кальци | Магнии | Желез |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 3М 12г | Бутерброды с сыром | 100 | 7,15 | 8,02 | 19,39 | 178 | 0,1 1 | 0,2 5 | 17 | | 52,3 | 15,7 | 59,3 5 | 26, 72 |
| 394 М | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,44 | 14,18 | 18,11 | 273,3 4 | 0,1 6 | 8,3 5 | 0,0 24 | 0, 54 | 208, 7 | 22,52 | 38,7 8 | 3,2 5 |
| 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,0 4 | 2,8 | 0 | 0, 01 | 3,54 | 6,25 | 2,34 | 0,2 9 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,0 4 | 0 | 0 | 0, 44 | 26 | 8 | 5,6 | 0,4 |
| | Итого за завтрак: | 530 | 28,7 | 22,53 | 72,49 | 606,9 6 | 0,3 5 | 11, 4 | 17, 02 | 0, 99 | 290, 54 | 52,47 | 106, 07 | 30, 66 |
| | Итого за день: | | 28,7 | 22,53 | 72,49 | 606,9 6 | 0,3 5 | 11, 4 | 17, 02 | 0, 99 | 290, 54 | 52,47 | 106, 07 | 30, 66 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Ма сса | Пищевые вещества | | | Энер ге тиче ск | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|---------------------------------------|------------|---------------------|-------------|-------------------|--------------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Бел ки | Жи ры | Угле в. | | В1 | С | А | Е | Р | Каль ц | Маг н | Жел ез |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Апельсин | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,0 6 | 20 | 0 | 0, 4 | 22 | 32 | 18 | 4,4 |
| 366 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | 0,1 2 | 0,0 4 | 0, 08 | 140 | 140 | 6,6 | 0,16 |
| 260 | Каша "Дружба" | 200 | 5,26 | 11,6 6 | 25,0 6 | 226,2 | 0,0 8 | 1,3 2 | 0,0 8 | 0, 2 | 140,4 | 126,6 | 30,6 | 0,56 |
| | Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 200 | 0 | 0 | 18,4 | 74 | 0,3 | 20 | 0,1 2 | 2, 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 6 | 70,5 | 0,0 3 | 0 | 0 | 0, 33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого за завтрак: | 650 | 12,9 8 | 18,6 | 77,8 2 | 537,5 | 0,4 7 | 41, 44 | 0,2 4 | 3, 31 | 321,9 | 304,6 | 59,4 | 5,45 |
| | Итого за день: | | 12,9 8 | 18,6 | 77,8 2 | 537,5 | 0,4 7 | 41, 44 | 0,2 4 | 3, 31 | 321,9 | 304,6 | 59,4 | 5,45 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|--------------|-----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 300 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,2 | 77 | 22 | 5 | 1 |
| 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 | 50 | 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 | 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 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого за завтрак: | 520 | 29,62 | 26,24 | 72,86 | 646,1 | 0,172 | 0,5 | 0,208 | 1Д7 | 421,3 | 323,4 | 49 | 3,17 |
| | Итого за день: | | 29,62 | 26,24 | 72,86 | 646,1 | 0,172 | 0,5 | 0,208 | 1Д7 | 421,3 | 323,4 | 49 | 3,17 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Яблоко | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 22 | 32 | 18 | 4,4 |
| | Салат из помидоров | 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 |
| | Итого за завтрак: | 640 | 17,84 | 21,85 | 83,95 | 608,53 | 0,328 | 51,28 | 0,17 | 4,23 | 253,13 | 120,05 | 75,64 | 7,97 |
| | Итого за день: | | 17,84 | 21,85 | 83,95 | 608,53 | 0,328 | 51,28 | 0,17 | 4,23 | 253,13 | 120,05 | 75,64 | 7,97 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Ма сса | Пищевые вещества | | | Энер ге тичес ка | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Бел ки | Жир ы | Угле в. | | В1 | с | А | Е | Р | Каль ци | Маг ни | Же ле |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 8м 16г | Бутерброд с сыром | 100 | 6,67 | 8,47 | 14,98 | 163 | 0,11 | 0,25 | 17 | | 52,3 | 15,7 | 59,35 | 26,72 |
| 442 | Говядина в кисло-сладком соусе | 100 | 15,4 | 5,8 | 9,9 | 155 | 0,053 | 1,07 | 0,04 | 0,53 | 158,7 | 15,33 | 24,7 | 2,2 |
| 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 | 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 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого за завтрак: | 580 | 27,3 | 21,86 | 73,69 | 601,5 | 0343 | 22,17 | 17,09 | 1,01 | 308,5 | 58,53 | 118,25 | 30,85 |
| | Итого за день: | | 27,3 | 21,86 | 73,69 | 601,5 | 0343 | 22,17 | 17,09 | 1,01 | 308,5 | 58,53 | 118,25 | 30,85 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Ма сса | Пищевые вещества | | | Энер ге тичес кая | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------|
| | | | Бел ки | Жи ры | Угле в. | | В1 | С | А | Е | Р | Каль ци | Маг н | Жел ез |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Мандарин | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,0 6 | 20 | 0 | 0,4 | 22 | 32 | 18 | 4,4 |
| 298М | Голубцы ленивые | 190 | 14,6 9 | 10,8 | 22,6 4 | 246,6 9 | 0,0 7 | 1,0 7 | 0,0 7 | 0,5 3 | 155,9 | 14,3 | 15,6 | 1,3 |
| 271 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,0 4 | 154,1 5 | 0,0 3 | 0,3 1 | 0,0 1 | 0,0 5 | 133,2 2 | 126,2 7 | 29,9 2 | 1,03 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 6 | 70,5 | 0,0 3 | 0 | 0 | 0,3 3 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого за завтрак: | 620 | 21,5 5 | 15,7 5 | 83,0 4 | 565,3 4 | 0,1 9 | 21, 38 | 0,0 8 | 1,3 1 | 330,6 2 | 178,5 7 | 67,7 2 | 7,06 |
| | Итого за день: | | 21,5 5 | 15,7 5 | 83,0 4 | 565,3 4 | 0,1 9 | 21, 38 | 0,0 8 | 1,3 1 | 330,6 2 | 178,5 7 | 67,7 2 | 7,06 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Ма сса | Пищевые вещества | | | Энер ге тичес ка | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|------------------|-------------------|------------|------------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| | | | Бел ки | Жи ры | Угле в. | | В1 | с | А | Е | Р | Каль ци | Маг ни | Жел е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,0 6 | 20 | 0 | 0,4 | 22 | 32 | 18 | 4,4 |
| 253 | Каша рисовая вязкая | 200 | 6,28 | 11,8 2 | 37 | 279,4 | 0,0 6 | 1,4 2 | 0,0 8 | 0,2 8 | 159,4 | 131 | 37,2 | 0,56 |
| 614 | Кисель с витаминами | 200 | 0 | 0 | 18,4 | 74 | 0,3 | 20 | 0,1 2 | 2,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 6 | 70,5 | 0,0 3 | 0 | 0 | 0,3 3 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого за завтрак: | 630 | 9,36 | 12,8 6 | 89,7 6 | 517,9 | 0,4 5 | 41, 42 | 0,2 | 3,3 1 | 200,9 | 169 | 59,4 | 5,29 |
| | Итого за день: | | 9,36 | 12,8 6 | 89,7 6 | 517,9 | 0,4 5 | 41, 42 | 0,2 | 3,3 1 | 200,9 | 169 | 59,4 | 5,29 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Ма сса | Пищевые вещества | | | Энер ге тичес ка | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------|
| | | | Бел ки | Жи ры | Угле в. | | В1 | с | А | Е | Р | Каль ци | Маг ни | Жел ез |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Сыр (порциями) | 60 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | 0,1 2 | 0,0 4 | 0,0 8 | 140 | 140 | 6,6 | 0,16 |
| 141 | Запеканка из творога | 200 | 27,9 5 | 9,44 | 20,9 4 | 280,4 8 | 0,0 9 | 0,7 | 0,0 9 | 0,6 | 338,9 8 | 244,9 3 | 40,1 1 | 1,35 |
| 481 | Молоко сгущенное | 50 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,6 | 0,0 12 | 0,2 | 0,0 08 | 0,0 4 | 43,8 | 61,4 | 6,8 | 0,04 |
| 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,3 1 | 61,62 | 0,0 4 | 2,8 | 0 | 0,0 1 | 3,54 | 6,25 | 2,34 | 0,29 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 6 | 70,5 | 0,0 3 | 0 | 0 | 0,3 3 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого за завтрак: | 540 | 36,3 8 | 17,2 9 | 62,1 1 | 551 | 0,1 72 | 3,8 2 | 0,1 38 | 1,0 6 | 545,8 2 | 458,5 8 | 60,0 5 | 2,17 |
| | Итого за день: | | 36,3 8 | 17,2 9 | 62,1 1 | 551 | 0,1 72 | 3,8 2 | 0,1 38 | 1,0 6 | 545,8 2 | 458,5 8 | 60,0 5 | 2,17 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Ма сс пор ц | Пищевые вещества | | | Энер ге (ккал) | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|-------------------------------------|----------------------|---------------------|-------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Бел ки | Жи ры | Угле в. | | В1 | с | А | Е | Р | Каль ци | Маг ни | Жел ез |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,54 | 3,06 | 2,16 | 38,4 | 0,0 24 | 8,4 6 | 0 | 1,6 | 19,2 | 10,2 | 9,6 | 0,42 |
| 347 | Фрикадельки рыбные | 100 | 11,7 6 | 1,68 | 6,08 | 86,4 | 0,0 64 | 0,2 4 | 0,0 24 | 0,4 | 135,2 | 40 | 21,6 | 0,64 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,2 9 | 160,4 | 0,1 3 | 5,3 8 | 0,0 4 | 0,1 9 | 88,05 | 39,9 | 27,8 | 1 |
| 502М | Чай с сахаром | 200 | од | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 6 | 70,5 | 0,0 3 | 0 | 0 | 0,3 3 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого за завтрак: | 580 | 17,8 7 | 11,0 4 | 61,2 9 | 415,7 | 0,2 48 | 14, 08 | 0,0 64 | 2,5 2 | 261,9 5 | 101,1 | 63,2 | 2,79 |
| | Итого за день: | | 17,8 7 | 11,0 4 | 61,2 9 | 415,7 | 0,2 48 | 14, 08 | 0,0 64 | 2,5 2 | 261,9 5 | 101,1 | 63,2 | 2,79 |