УТВЕРЖДАЮ

Глава Алеутского муниципального округа

_____ С.В. Арнацкая

«31» августа 2022 г.

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся МБОУ «Никольская СОШ»

возраст 7-11 лет

с. Никольское

2022 год

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов	250	22	18	22	331	18
	Салат из консервированных овощей	60	1	2	4	38	24
	Хлеб	30	2		15	71	4
	Чай	200			14	57	2
	Булочка	60	5	6	28	197	9
Итого за Завтрак		600	30	26	83	694	
Итого за день		600	30	26	83	694	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронник	280	28	44	52	719	285
	Икра кабачковая	60	1	5	7	63	15
	Хлеб	30	2		15	71	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	349
	Запеканка рисовая с изюмом	100	3	3	19	119	2 608
Итого за Завтрак		670	35	52	125	1105	
Итого за день		670	35	52	125	1105	

(лист 3)

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рыбные	100	27	8	6	207	143
	Пюре картофельное	180	5	30	7	313	312
	Салат из консервированных овощей	60	1	2	4	38	24
	Хлеб	30	2		15	71	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	349
	Яблоки	100			10	47	813
Итого за Завтрак		670	36	40	74	809	
Итого за день		670	36	40	74	809	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш	100	15	17	3	221	260
	Каша перловая	180	4	7	38	220	84
	Огурцы консервированные	60			1	5	53
	Хлеб	30	2		15	71	4
	Сок фруктовый	200	1		20	85	389
	Рогалик	100	12	14	69	453	9,03
Итого за Завтрак		670	34	38	146	1055	
Итого за день		670	34	38	146	1055	

(лист 5)

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны с сыром	180	17	13	76	471	204
	Горох консервированный	60	2		4	24	515
	Хлеб	30	2		15	71	4
	Компот из с/м ягод	200	1		29	119	123
	Биточки манные	130	7	6	42	248	326,01
Итого за Завтрак		600	29	19	166	933	
Итого за день		600	29	19	166	933	

(лист 6)

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш	100	15	17	3	221	260
	Макароны отварные	180	16	17	104	606	204
	Огурцы консервированные	60			1	5	53
	Хлеб	30	2		15	71	4
	Чай	200			14	57	2
	Рогалик	100	12	14	69	453	9,03
Итого за Завтрак		670	45	48	206	1413	
Итого за день		670	45	48	206	1413	

(лист 7)

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты мясные	100	17	24	14	344	268
	Каша гречневая рассыпчатая	180	1	115	1	1046	297
	Икра кабачковая	60	1	5	7	63	15
	Хлеб	30	2		15	71	4
	Компот из с/м ягод	200	1		29	119	123
	Булочка	60	5	6	28	197	9
Итого за Завтрак		630	27	150	94	1840	
Итого за день		630	27	150	94	1840	

(лист 8)

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели рыбные	120	15	11	15	226	394
	Макароны отварные	180	16	17	104	606	204
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	36
	Хлеб	30	2		15	71	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	349
	Яблоки	100			10	47	813
Итого за Завтрак		690	35	32	181	1139	
Итого за день		690	35	32	181	1139	

(лист 9)

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Жаркое по-домашнему	280	26	29	27	472	259
	Огурцы консервированные	60			1	5	53
	Хлеб	30	2		15	71	4
	Сок фруктовый	200	1		20	85	389
	Биточки манные	130	7	6	42	248	326,01
Итого за Завтрак		700	36	35	105	881	
Итого за день		700	36	35	105	881	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты мясные	100	17	24	14	344	268
	Каша перловая	180	4	7	38	220	84
	Салат из консервированных овощей	60	1	2	4	38	24
	Хлеб	30	2		15	71	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	349
	Запеканка рисовая с изюмом	100	3	3	19	119	2 608
Итого за Завтрак		670	28	36	122	925	
Итого за день		670	28	36	122	925	
Итого за период		6 570	335	476	1302	10794	
Среднее значение за период			33,5	47,6	130,2	1079,4	