


Утверждаю
Приказ № 430 от 31.08.2022г.
И.о. директора
МБОУ «СОШ с. Святославка»


Аралова О.В.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся
МБОУ «СОШ с. Святославка» на 2022-2023 учебный год.
Возрастная группа: 7 – 11 лет.
Сезон осенне-зимний.**

Неделя: Первая.
 День: Понедельник.
 Возрастная группа: 7 – 11 лет
 (Завтрак)

№ карточки раскладки	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 309	Макароны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	191,7
№ 93	Гуляш из курицы	100	22,5	19,9	7	298
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14,9	5,06	7	14,62	145
№ 377	Чай с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,2	62
№ 389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8
	Итого		35,97	34,75	104,09	797,5

Неделя: Первая.
 День: Вторник.
 Возрастная группа: 7 – 11 лет
 (Завтрак)

№ карточки раскладки	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 210	Омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240
№ 10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,11	3,78	50,16
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14,9	5,06	7	14,62	145
№ 379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6
№ 386	Йогурт 2,5%	125	3,63	3,13	5	75
	Итого		29,9	41,76	58,16	702,76

Неделя: Первая.
 День: Среда.
 Возрастная группа: 7 – 11 лет
 (Завтрак)

№ карточки раскладки	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 128	Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	181,5
№ 93	Гуляш из курицы	100	22,5	19,9	7	298
№ 45	Салат из свежей капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14,9	5,06	7	14,62	145
№ 349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,09	32,01	132,8
№ 389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8
	Итого		35,63	45,54	117,86	1028,22

Неделя: Первая.
 День: Четверг.
 Возрастная группа: 7 – 11 лет
 (Завтрак)

№ карточки раскладки	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 181	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14,9	5,06	7	14,62	145
№ 377	Чай с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,2	62
№ 386	Йогурт 2,5%	125	3,22	3,1	18,4	115
№ 338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого		16,94	23,48	111,92	735,5

Неделя: Первая.
 День: Пятница.
 Возрастная группа: 7 – 11 лет
 (Завтрак)

№ карточки раскладки	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 302	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	21,9	20,7	22,7	371,5
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14,9	5,06	7	14,62	145
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
№ 338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого		32,65	33,88	86,22	797,6

Неделя: Вторая.
 День: Понедельник.
 Возрастная группа: 7 – 11 лет
 (Завтрак)

№ карточки раскладки	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 93	Каша молочная «Дружба с маслом»	200	5,8	3,5	28,8	162,5
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14,9	5,06	7	14,62	145
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
№ 389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8
	Итого		17,76	16,08	97,82	608,3

Неделя: Вторая.

День: Вторник.

Возрастная группа: 7 – 11 лет

(Завтрак)

№ карточки раскладки	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 128	Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	181,5
№ 229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14,9	5,06	7	14,62	145
№ 377	Чай с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,2	62
№ 389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8
	Итого		21,02	23,63	89,34	670,3

Неделя: Вторая.

День: Среда.

Возрастная группа: 7 – 11 лет

(Завтрак)

№ карточки раскладки	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 237	Запеканка из творога	170	27,5	20,4	29,2	428,8
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14,9	5,06	7	14,62	145
№ 349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,09	32,01	132,8
№ 386	Йогурт 2,5%	125	3,22	3,1	18,4	115
№ 338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого		38,26	33,23	126,55	984,1

Неделя: Вторая.

День: Четверг.

Возрастная группа: 7 – 11 лет

(Завтрак)

№ карточки раскладки	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 18	Макароны отварные с сыром	125	12,41	8,5	53,04	329,69
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14,9	5,06	7	14,62	145
№ 379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6
№ 389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8
	Итого		23,46	20,22	120,38	752,09

Неделя: Вторая.
 День: Пятница.
 Возрастная группа: 7 – 11 лет
 (Завтрак)

№ карточки раскладки	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
№ 304	Плов с курицей	150	12,71	10,38	19,66	239,2
№ 45	Салат из свежей капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14,9	5,06	7	14,62	145
№ 349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,09	32,01	132,8
№ 386	Йогурт 2,5%	125	3,22	3,1	18,4	115
	Итого		24,8	26,38	109,83	818,12