

Утверждаю:
Директор МАОУ «Уртазымская ООШ»
Старикова Т.Н.
1 апреля 2024 г.



**Примерное 10 – дневное меню для организации питания учащихся 7-11 лет
МАОУ «Уртазымская ООШ»
2023 – 2024 учебный год
весенне – летний период**

Средняя цена за 2 недели

1 неделя	7-11 лет
ЗАВТРАК	
1 ДЕНЬ	64руб. 63коп.
2 ДЕНЬ	64руб.60коп
3 ДЕНЬ	64руб.60коп.
4 ДЕНЬ	64руб.66коп.
5 ДЕНЬ	64 руб.63 коп.
Средняя стоимость за 5 дней	64руб.63 коп

2 неделя	7-11 лет
6 ДЕНЬ	64 руб. 60коп.
7 ДЕНЬ	64 руб.66 коп.
8 ДЕНЬ	64 руб.60 коп.
9 ДЕНЬ	64 руб.62 коп
10 ДЕНЬ	64 руб.67 коп.
Средняя стоимость за 5 дней	64руб. 63коп.
Итог за 2 недели	64руб.63 коп

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых
блюд

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическа	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														
Пром	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
54-25, 1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	1,68
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	650	13,8	9,5	84,1	476,5	0,27	21,96	0,22	1,19	394,3	291	85,6	7,21
	Всего:	650	13,8	9,5	84,1	476,5	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														
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4
	Итого:	500	21	12,4	98,9	598,6	0,35	11,4	17,02	0,99	290,54	52,47	106,07	30,66
	Всего:	500	21	12,4	98,9	598,6	0,35	11,4	17,02	0,99	290,54	52,47	106,07	30,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых
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														
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,0 6	20	0	0, 4	22	32	18	4,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0	0,1 2	0,0 4	0, 08	140	140	6,6	0,16
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,0 8	1,3 2	0,0 8	0, 2	140,4	126,6	30,6	0,56
54-22хн	Кисель "Кисель из вишни"	200	0,2	0	12,9	52,9	0,3	20	0,1 2	2, 3	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0 3	0	0	0, 33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	620	18,2	18,2	63,9	492,1	0,4 7	41, 44	0,2 4	3, 31	321,9	304,6	59,4	5,45
	Всего:	620	18,2	18,2	63,9	492,1	0,4 7	41, 44	0,2 4	3, 31	321,9	304,6	59,4	5,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых
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	Угле-в.		В1	С	А	Е	Р	Каль-ц	Маг-н	Же-ле
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,4	0,1	0,3	0,1	0,7	281	229	33	1,4
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,012	0,2	0,08	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0	0	0	5	0	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	560	40,2	30,8	55,8	662	0,172	0,5	0,28	1Д7	421,3	323,4	49	3,17
	Всего:	560	40,2	30,8	55,8	662	0,172	0,5	0,28	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														
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
54-8	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1	6,1	5,8	81,5	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
54-12гн	Чай с лимоном и мёдом	200	0,03	0,1	76	32	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
	Итого:	610	18,5	24,1	49,8	488,5	0,328	51,28	0,17	4,23	253,13	120,05	75,64	7,97
	Всего:	610	18,5	24,1	49,8	488,5	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														
54-3соус	Соус красный основной	80	2,6	1,9	7,1	56,5	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,053	1,07	0,04	0,53	158,7	15,33	24,7	2,2
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,15	20,85	0,05	0,15	78	16,5	30	1,2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0	0	0	5	0	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,0	70,3	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	610	41,2	11,6	54,6	488,8	0343	22,17	17,09	1,01	308,5	58,53	118,25	30,85
	Всего:	610	41,2	11,6	54,6	488,8	0343	22,17	17,09	1,01	308,5	58,53	118,25	30,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых
блюд

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Энер гетичес 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														
Пром.	Плоды свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,0 6	20	0	0,4	22	32	18	4,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	100	18,1	16,9	15,5	286,1	0,0 7	1,0 7	0,0 7	0,5 3	155,9	14,3	15,6	1,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,0 3	0,3 1	0,0 1	0,0 5	133,2 2	126,2 7	29,9 2	1,03
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0 3	0	0	0,3 3	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	610	21,4	18	56,5	473,1	0,1 9	21, 38	0,0 8	1,3 1	330,6 2	178,5 7	67,7 2	7,06
	Всего:	610	21,4	18	56,5	473,1	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 гетичес кая	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														
Пром.	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	19,8	44,4	0,0 6	20	0	0,4	22	32	18	4,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,0 6	1,4 2	0,0 8	0,2 8	159,4	131	37,2	0,56
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,3	20	0,1 2	2,3	0	0	0	0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5								
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,0 3	0	0	0,3 3	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	520	26,6	31	55	604,6	0,4 5	41, 42	0,2	3,3 1	200,9	169	59,4	5,29
	Всего:	520	26,6	31	55	604,6	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 гетичес кая	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														
Пром.	Плоды свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0	0,1 2	0,0 4	0,0 8	140	140	6,6	0,16
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,0 9	0,7	0,0 9	0,6	338,9 8	244,9 3	40,1 1	1,35
54- 25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8	0,0 4	2,8	0	0,0 1	3,54	6,25	2,34	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0 3	0	0	0,3 3	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	610	14,7	7,2	95,6	506,7	0,1 72	3,8 2	0,1 38	1,0 6	545,8 2	458,5 8	60,0 5	2,17
	Всего:	610	14,7	7,2	95,6	506,7	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 приготовляемых
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														
54-8	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1	6,1	5,8	81,5	0,0 24	8,4 6	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	11,4	7,9	4,4	134,3	0,0 64	0,2 4	0,0 24	0,4	135,2	40	21,6	0,64
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,1 3	5,3 8	0,0 4	0,1 9	88,05	39,9	27,8	1
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9	0	0	0	0	0	5	0	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,0 3	0	0	0,3 3	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	580	24,1	18	82,5	589	0,2 48	14, 08	0,0 64	2,5 2	261,9 5	101,1	63,2	2,79
	Всего:	580	24,1	18	82,5	589	0,2 48	14, 08	0,0 64	2,5 2	261,9 5	101,1	63,2	2,79