

Утверждаю

И.о. директора школы



Кузбагарова К.Х.

Примерное меню рационального питания учащихся с 7 до 11 лет, для МБОУ
Привольненская СОШ Илекского района Оренбургской области на весенне-
летний период 2021-2022 учебный год

Сезон : (весенне-летний)			с 7-11 лет			1 День			
1	Наименование продуктов		выход		Химический состав			Энерг-я цент-ть ккал	
					Б	Ж	У		
1 Завтрак	Плов	54-12м-2020	200			18,5	7,4	33,1	273,1
	окорочка			117,6	104,8				
	морковь			13,4	10,7				
	масло растительное			6,7	6,7				
	лук			8,4	6,7				
	крупа рисовая			45,3	45,3				
	соль			0,8	0,8				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	15	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	15	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Какао с молоком и витаминами	№15	200			3,9	3,1	25,16	145
	какао			4	4				
	молоко			100	100				
	сахар			10	10				
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак						24,5	10,8	70,66

Сезон : (весенне-летний)			с 7-11 лет			2 День				
2	Наименование продуктов		выход		Химический состав			Энерг-я цент-ть ккал		
					Б	Ж	У			
2 Завтрак	Омлет натуральный	54-1о-2020	150			12,7	18	3,2	225,4	
	молоко			57,7	57,7					
	яйцо			72	72					
	масло сливочное			5	5					
	соль			0,5	0,5					
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	8		0,08	5,76	0,08	52,88	
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15			1	0,2	5	25,6	
	Хлеб	Пром	15			1,1	0,1	7,4	35,2	
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200			0,2	0	6,5	26,8	
	сахар			10	10					
	чай			0,5	0,5					
	Яблоко	Пром	200			0,8	0,8	19,6	66,6	
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак						15,88	24,86	41,78	432,48

Сезон : (весенне-летний)

с 7-11 лет

3 День

3	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цент-ть ккал		
				Б	Ж	У			
3 Завтрак	Рагу из курицы	54-22м-2020	200			20,9	7	17,6	217,4
	окорочка			105,7	94,6				
	масло растительное			2,8	2,8				
	картофель			111,7	83,5				
	морковь			21,9	17,7				
	томат-пюре			5,2	5,2				
	лук			12,5	10,4				
	масло растительное			3,4	3,4				
	мука			1,04	1,04				
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200			3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток			2	2				
	молоко			100	100				
	сахар			10	10				
	Сок 0,2	Пром	200			1	0	18,2	76
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15			1	0,2	5	25,6
	Бутерброд с повидлом	№2	50			1,96	3,17	22,77	127,64
	повидло			10	10				
хлеб пшеничный			40	40					
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					28,66	13,27	74,87	532,64	

Сезон : (весенне-летний)

с 7-11 лет

4 День

4	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цент-ть ккал		
				Б	Ж	У			
4 завтрак	Каша ячневая молочная	№182	200			8,61	4,44	58,39	308,3
	Крупа ячневая			52	52				
	молоко			96	96				
	сахар			5	5				
	масло сливочное			6	6				
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	10			2,33	2,93	0	3,83
	сыр			10	10				
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200			0,3	0	6,7	27,9
	чай			0,5	0,5				
	лимон			7,5	7				
	сахар			10	10				

Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15			1	0,2	5	25,6
Хлеб	Пром	15			1,1	0,1	7,4	35,2
Кондитерское изделие	Пром.	20			0,17	0	20,05	55,2
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					13,51	7,67	97,54	456,03

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

5 День

5	Наименование продуктов	№р-р	выход		Химический состав			Энерг-я цент-ть ккал	
					Б	Ж	У		
5 Завтрак	Макароньы отварные/ соус	54-1г-2020	200			5,67	6,74	35,42	224,88
	макароньы			50	50				
	масло сливочное			4	4				
	соль			0,6	0,6				
	Котлета рыбная с морковью	54-р-2020	100			12,4	4,2	5	107,4
	минтай			126	59,4				
	хлеб пшеничный			8	8				
	лук			5	4				
	морковь			11,6	9,3				
	яйцо			11	10				
	соль			0,3	0,3				
	масло растительное для дистов			0,2	0,2				
	масло сливочное			3,8	3,8				
	Соус томатный	№228	50						
	мука			2,5	2,5				
	масло сливочное			2,5	2,5				
	томат-пюре			7,5	7,5				
	сахар			0,5	0,5				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15			1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15			1,1	0,1	7,4	35,2
Чай с сахаром	54-2гн-2020	200			0,2	0	6,5	26,8	
сахар			10	10					
чай			0,5	0,5					
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					20,37	11,24	59,32	419,88	

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

6 День

6	Наименование продуктов		выход	Химический состав					Энерг-я цент-ть ккал
						Б	Ж	У	
6 завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	5	5,8	5	5,8	24,1	168,9
	рис			9,6	9,6				
	пшено			12,8	12,8				
	молоко			102	102				
	масло сливочное			5	5				
	соль			1	1				
	сахар			5	5				
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8			0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	15	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	15	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Какао с молоком и витаминами	№15	200			3,9	3,1	25,16	145
	какао			4	4				
	молоко			100	100				
	сахар			10	10				
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					11,08	14,96	61,74	427,58	

Сезон : (весенне-летний)

с 7-11 лет

7 день

7	Наименование продуктов		выход	Химический состав					Энерг-я цент-ть ккал
						Б	Ж	У	
7 Завтрак	Птица жареная	№293	90			19,94	23,2	0,072	289,8
	окорочка куриные			113	101				
	масло растительное			2	2				
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200			8,57	8,14	38,62	261,78
	крупа гречневая			60	60				
	масло сливочное			6	6				
	соль			0,5	0,5				
	Соус томатный	№228	50						
	мука			2,5	2,5				
	масло сливочное			2,5	2,5				
	томат-пюре			7,5	7,5				
	сахар			0,5	0,5				
	Чай с сахаром/лимон	54-3Гн-2020	200			0,3	0	6,7	27,9
	чай			0,5	0,5				
	лимон			7,5	7				
	сахар			10	10				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15			1	0,2	5	25,6

	Сок 0,2		200			1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	15			1,1	0,1	7,4	35,2
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					31,91	31,64	75,992	716,28

Сезон : (весенне-летний)			с 7 -11 лет			8День			
8	Наименование продуктов	№174	выход		Химический состав			Энерг-я центь ккал	
					Б	Ж	У		
8 Завтрак	Каша молочная рисовая	№174	200			5,86	10,59	41,94	287
	молоко			100	100				
	крупа рисовая			24,8	24,8				
	сахар			5	5				
	масло сливочное			5	5				
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	10			2,33	2,93	0	3,83
	сыр			10	10				
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200			3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток			2	2				
	молоко			100	100				
	сахар			10	10				
	Мандарин	Пром	100			0,4	0,4	9,8	44,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15			1	0,2	5	25,6
Хлеб	Пром	15			1,1	0,1	7,4	35,2	
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					14,49	17,12	75,44	482,03

Сезон : (весенне-летний)			с 7 -11 лет			9 День			
9	Наименование продуктов	54-3г-2020	выход		Химический состав			Энерг-я центь ккал	
					Б	Ж	У		
9	Макаронны отварные с сыром	54-3г-2020	150			7,9	6,8	28,6	207,7
	макаронны			45	45				
	сыр			10	10				
	масло сливочное			4	4				
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200			0,2	0	6,5	26,8
	сахар			10	10				
	чай			0,5	0,5				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15			1	0,2	5	25,6
Хлеб	Пром	15			1,1	0,1	7,4	35,2	

	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				10,2	7,1	47,5	295,3
--	--	--	--	--	------	-----	------	-------

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

10 День

10	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цент-ть ккал	
					Б	Ж		У
	Запеканка из творога, соус	54-1г-2020,327	200		30,67	12,96	28,93	354,95
	творог			139,5	139,5			
	сметана			5,2	5,2			
	сухари			5,2	5,2			
	яйцо			4,4	4			
	манка			9,7	9,7			
	соль			0,4	0,4			
	ванилин			0,03	0,03			
	сахар			9,7	9,7			
	масло сливочное			5	5			
	С оус молочный сладкий	№326-327	50					
	молоко			25	25			
	мука			2	2			
	ванилин			0,003	0,003			
	масло сливочное			2	2			
	сахар			4	4			
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200		0,3	0	6,7	27,9
	чай			0,5	0,5			
	лимон			7,5	7			
	сахар			10	10			
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15		1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15		1,1	0,1	7,4	35,2
	Кондитерское изделие	Пром.	50		0,35	0	40,11	110,53
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				33,42	13,26	88,14	554,18

Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней					20,402	15,192	69,3	479,53
--	--	--	--	--	--------	--------	------	--------