

СОГЛАСОВАНО

МАОУ «Гимназия № 1»



Директор В.И.Быстров

« » 20 г.

УТВЕРЖДЕНО

ООО «КП «Школьник»



Ген.Директор Е.Г. Михайлов

« » 20 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Возрастные категории: с 11 лет и старше

Рацион: Завтрак

Сезон: Всесезонное 2022-2023 год

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 , Завтрак:						
183	Каша гречневая молочная	200	8,59	9,47	42,88	256,19
15	Сыр российский(порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
338	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96
	ИТОГО	555	17,26	14,84	92,67	560,31

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин
2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2 , Завтрак:						
210,306	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	16,11	21,9	39,4	325,04
536	Йогурт 2.5%	120	3,12	3	15,58	100,8
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	13,6	56
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
	ИТОГО	560	22,92	25,34	87,9	575,36

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3 , Завтрак:						
210	Омлет натуральный	200	19,63	27,6	0,83	342
382	Какао с молоком	200	3,78	3,54	26	125,11
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	43
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО	550	27,76	32,04	60,78	627,01

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4 , Завтрак:						
187	Запеканка из творога	200	21	8,26	57,4	378
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	13,6	56
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,19	98,58
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	43
	ИТОГО	555	25,24	19,9	100,31	669,1

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5 , Завтрак:						
204	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	180/20	14,22	18	36	360
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	60
536	Йогурт 2.5%	120	3,12	3	15,58	100,8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
	ИТОГО	560	21,03	21,44	80,37	614,32

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 6 , Завтрак:						
182	Каша пшённая молочная	200	5,6	6,8	33,6	218
338	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43
382	Какао с молоком	200	3,78	3,54	26	125,11
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
	ИТОГО	550	13,54	18,18	87,15	545,35

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7 , Завтрак:						
187,330	Каша рисовая молочная	200	4,8	6,4	51,6	288
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3	17,58	118,6
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО	550	13,23	10,3	103,13	570,5

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 8 , Завтрак:						
187	Запеканка из творога	200	21	8,26	57,4	378
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	13,6	56
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	43
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,19	98,58
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
	ИТОГО	555	25,24	19,9	100,31	669,1

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 9 , Завтрак:						
222,337	Суп молочный с вермишелью	230	5,06	4,37	18,17	133,4
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43		54,6
382	Какао с молоком	200	3,78	3,54	26	125,11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
338	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96
	ИТОГО	615	18,66	13,61	99,31	571,6

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 11 лет и старше

МЕНЮ

№ рецептур	Наименование блюда	выход	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
День 10 , Завтрак:						
182	Каша овсяная молочная	230	8,21	5,92	46,76	282,56
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60
536	Йогурт 2.5%	120	3,12	3	15,58	100,8
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО	600	15,81	9,42	95,96	560,26