

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Северная СОШ»
А.И.Каляев
«02» 09 2024 год



Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
общественных организаций
на 2024-2025 учебный год
осенне-зимний период

день: понедельник

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1-22м-2020	Овощи тушеные с мясом птицы	150	9	5,95	18,5	205,95	0,022	1,15	6	1,5	14,77	73,3	8,34	0,11		
1-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	6,8	28,2	0,002	2,43	0	0,014	3,16	3,6	6,5	0,09		
1-1з-2020	Сыр (порциями)	15	2,9	2,7	0	47	0,004	0,07	33,8	0,05	88	50	3,5	0,09		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	2,12	7,96	31,66	0,02	11,06	133,6	0,089	37,41	24,3	11,45	0,15		
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1		
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2		
	Итого за завтрак:	505	17,3	16,09	68,58	490,49	0,268	14,95	173,4	1,861	222,54	232,8	54,19	2,64		

ь: вторник
 дня: первая
 он: осенне-зимний

растная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
г-2020	Макароны отварные с овощами	150	5,75	0,15	18,45	152	0,03	6,9	98,4	0,776	67,03	52,4	13,1	0,08		
м-2020	Котлеты мясные из говядины	90	6,34	12,12	5,19	105	0,01	0,12	12	0,36	58,4	80	8,4	0,1		
847	Бананы	100	1,5	0,5	8	66	0,02	4	35	0,4	17,35	28	11	0,2		
6	Кисель	200	0	0	12,8	50,8	0,001	3,7	29	0,16	14,6	8,8	3,3	0,09		
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1		
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2		
	Итого за завтрак:	620	18,03	18,09	79,76	551,48	0,281	14,96	174,4	1,904	236,58	250,8	60,2	2,67		

2

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
4-5г-2020	Каша пеловая рассыпчатая	150	3,05	0,75	24,65	125	0,01	0	0	0,483	27,09	71,8	6,19	0,21
4-2м-2020	Гуляш	90	5,3	6,91	1,8	101,71	0,02	2,73	76,3	0,564	10,55	61,1	9,23	0,06
4-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,4	13,6	103,2	0,01	9,18	49,2	0,362	31,62	22,4	7,08	0,11
251	Йогурт (2,5%)	100	4	2,5	3,5	54	0,02	0,6	16	0	122	36	14	0,1
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2
	Итого за завтрак:	620	18,09	15,88	78,87	561,59	0,28	12,75	141,5	1,617	270,46	272,9	60,9	2,68

день: четверг

смена: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, порция	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
1-9м-2020	Жаркое домашнему	200	10,8	6,3	14,8	201,6	0	7,04	82	0,6	89,7	127,3	23,4	0,25
1-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	6,8	28,2	0,002	2,43	0	0,014	3,16	3,6	6,5	0,09
1-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,06	4,25	4,08	74,8	0,06	0	0	0,1	11,2	1,9	0	0,01
1-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,66	3,56	7,46	72,54	0,003	3,75	91,3	0,756	61,61	19,1	6,11	0,1
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2
Итого за завтрак:		550	15,96	19,43	68,46	554,82	0,285	13,46	173,3	1,678	244,87	233,5	60,41	2,65

ФНЦ питания

ФДПи: первая

Зон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
6г-2020	Рис отварной с овощами	150	5,65	7,8	27,35	251,5	0,02	12,82	131,4	0,301	10,8	59,9	6,75	0,126		
21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	2,4	17	97	0,01	0,54	12,2	1,01	57,01	68,8	13,4	0,188		
251	Йогурт (2,5%)	100	4	2,5	3,5	54	0,02	0,6	16	0	122	36	14	0,1		
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1		
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2		
	Итого за завтрак:	530	18,69	18,02	83,17	580,18	0,27	14,2	159,6	1,519	269,01	246,3	58,55	2,614		

ФГУП «ВНИИЗЖ»

Федеральный центр
содержания

ВЗОН: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1-9г-2020	Рагу из овощей с мясом птицы	150	13,65	10,65	12,45	170,25	0,02	1,85	87	0,8	26,77	83,3	11,74	0	
399	Сок фруктовый	200	0	0	24	108	0,01	2	0	0,1	57	31	5	0,01	
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	65	0,2	66	34	9	0,7	
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1	
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2	
	Итого за завтрак:	530	18,49	16,37	81,57	502,93	0,27	14,09	152	1,308	228,97	229,9	50,14	2,91	

Филиппины

Филиппины

Взрослые женщины

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
4-12-2020	Плов из птицы	200	11,45	9,6	29,8	263,4	0,03	0,3	53	0,9	39,4	76,8	19,2	0,3
4-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,4	13,6	103,2	0,01	9,18	49,2	0,362	31,62	22,4	7,08	0,11
4-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,58	2,6	2,3	35	0,02	5,16	71,6	0,089	71,41	40,3	9,45	0,164
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2
	Итого за завтрак:	540	17,77	17,92	81,02	579,28	0,28	14,88	173,8	1,559	221,63	221,1	60,13	2,774

ень: среда

еделя: вторая

езон: осенне-зимний

озрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
4-9м-2020	Жаркое домашнему	200	10,8	6,3	14,8	201,6	0	7,04	82	0,6	89,7	127,3	23,4	0,25
399	Сок фруктовый	200	0	0	24	108	0,01	2	0	0,1	57	31	5	0,01
847	Бананы	100	1,5	0,5	8	66	0,02	4	29	0,4	17,35	28	11	0,2
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2
	Итого за завтрак:	580	16,74	12,12	82,12	553,28	0,25	13,28	111	1,308	243,25	267,9	63,8	2,66

№: четверг

Адрес: Воронеж

Возраст: 7 лет

Формирование привычек: 7-11 лет

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
-4г-2020	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,1	4,6	28,6	157,5	0,03	0	2	0,7	8,4	51,9	16,1	0,3
-21м-2020	Мясо птицы отварное	90	6,4	2,8	0,3	114,8	0,01	0	6	0,239	16,52	74,3	4,22	0,1
-2гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	6,8	28,2	0,002	2,43	0	0,014	3,16	3,6	6,5	0,09
-1з-2020	Сыр (порциями)	10	2,9	2,7	0	47	0,004	0,07	33,8	0,05	88	50	3,5	0,09
-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,48	2,94	1,98	26,3	0,02	12,06	123,6	0,089	26,41	10,3	3,45	0,12
7	Хлеб пшеничный	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1
8	Хлеб ржаной	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2
	Итого за завтрак:	590	17,32	18,36	73	551,48	0,286	14,8	165,4	1,3	221,69	271,7	58,17	2,9

№: ПЯТНИЦА

№: 00000000000000000000

№: 00000000000000000000

№: 00000000000000000000

гг	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,05	16,15	118,45	0,01	1,24	0	0,551	37,01	22,4	4,58	0,4
1р-2020	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	8,96	3,33	3,65	94,43	0,01	8,29	142,5	0,945	78,76	134,9	27,21	0,3
9з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	4,25	4,08	74,8	0,05	0	0	0,1	11,2	1,9	0	0,01
6	Кисель	200	0	0	12,8	50,8	0,001	3,7	29	0,16	14,6	8,8	3,3	0,09
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2
	Итого за завтрак:	530	18,56	16,95	72	516,16	0,291	13,47	171,5	1,964	220,77	249,6	59,49	3