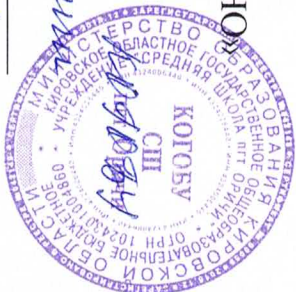


«СОГЛАСОВАНО»



*Prof. Асгунон М.А.*

«11» 09 2021 г

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.



### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение "Средняя школа пгт Оричи"  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

в период осень - зима 2021 г - 2022 г

(возрастная группа 7-11 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ НА 2021-2022 гг

Меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ООО «Фабрика питания»  
\_\_\_\_\_/ Частикова С.В./

| Прием пищи,наименование блюда |                           | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины,микроэлементы (мг) |       |        |       |
|-------------------------------|---------------------------|------------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|-----------------------------|-------|--------|-------|
|                               |                           |                  | Б                   | Ж     | У     |                               | С                           | Mg    | Ca     | Fe    |
| 1 неделя                      |                           |                  |                     |       |       |                               |                             |       |        |       |
| понедельник                   |                           |                  |                     |       |       |                               |                             |       |        |       |
| завтрак                       |                           |                  |                     |       |       |                               |                             |       |        |       |
| 295                           | Макароны с сыром          | 150              | 6,1                 | 5,1   | 17,0  | 186,5                         | 0,0                         | 10,0  | 103,5  | 0,6   |
| 94                            | Бутерброд с маслом        | 20/10            | 4,0                 | 42,8  | 26,3  | 171,8                         | 0,0                         | 8,1   | 5,7    | 0,8   |
| 493                           | Чай с сахаром             | 200              | 0,1                 | 0,0   | 15,0  | 60,0                          | 0,0                         | 1,0   | 11,0   | 0,3   |
| 111                           | Батон                     | 20               | 1,5                 | 0,6   | 10,6  | 52,4                          | 0,0                         | 2,7   | 3,8    | 0,3   |
| ИТОГО                         |                           |                  | 11,7                | 48,5  | 68,9  | 470,7                         | 0,1                         | 21,8  | 124,0  | 1,9   |
|                               |                           |                  |                     |       |       |                               |                             |       |        |       |
| вторник                       |                           |                  |                     |       |       |                               |                             |       |        |       |
| завтрак                       |                           |                  |                     |       |       |                               |                             |       |        |       |
| 175                           | Каша Дружба с маслом      | 150/5            | 4,7                 | 11,2  | 32,7  | 213,6                         | 0,7                         | 27,9  | 100,3  | 0,6   |
| 4а                            | Бутерброд с сыром         | 20/15            | 4,4                 | 5,5   | 9,1   | 143,6                         | 0,4                         | 6,3   | 145,5  | 0,4   |
| 494                           | Чай с лимоном             | 200              | 0,1                 | 0,0   | 15,2  | 61,0                          | 2,8                         | 2,0   | 14,2   | 0,4   |
| 111                           | Батон                     | 20               | 1,5                 | 0,6   | 10,6  | 52,4                          | 0,0                         | 2,7   | 3,8    | 0,3   |
| ИТОГО                         |                           |                  | 10,64               | 17,30 | 67,58 | 470,60                        | 3,91                        | 38,92 | 263,79 | 1,68  |
|                               |                           |                  |                     |       |       |                               |                             |       |        |       |
| среда                         |                           |                  |                     |       |       |                               |                             |       |        |       |
| завтрак                       |                           |                  |                     |       |       |                               |                             |       |        |       |
| 381                           | Котлеты, биточки, шницели | 90               | 14,2                | 14,0  | 11,4  | 257,4                         | 0,0                         | 20,8  | 31,2   | 2,2   |
| 414                           | Рис отварной с соусом     | 150/30           | 4,29                | 6,74  | 35,61 | 220,20                        | 0,00                        | 22,80 | 5,10   | 0,525 |
| 496                           | Какао с молоком           | 200              | 3,6                 | 3,3   | 25,0  | 144,0                         | 1,3                         | 27,0  | 124,0  | 0,8   |
| 111                           | Батон                     | 40               | 3,0                 | 1,2   | 20,6  | 104,8                         | 0,0                         | 5,2   | 7,6    | 0,5   |
| ИТОГО                         |                           |                  | 25,1                | 25,2  | 92,6  | 726,4                         | 1,3                         | 75,8  | 167,9  | 4,0   |
|                               |                           |                  |                     |       |       |                               |                             |       |        |       |
| четверг                       |                           |                  |                     |       |       |                               |                             |       |        |       |
| завтрак                       |                           |                  |                     |       |       |                               |                             |       |        |       |
| 262                           | Каша манная с маслом      | 150/5            | 4,8                 | 8,4   | 23,5  | 207,1                         | 1,0                         | 15,2  | 99,6   | 0,3   |

|                |                                       |        |              |              |              |               |             |      |               |             |
|----------------|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------|---------------|-------------|
| 94             | Бутерброд с маслом                    | 20/10  | 4,0          | 42,8         | 26,3         | 171,8         | 0,0         | 8,1  | 5,7           | 0,8         |
| 493            | Чай с сахаром                         | 200    | 0,1          | 0,0          | 15,0         | 60,0          | 0,0         | 1,0  | 11,0          | 0,3         |
| 111            | Батон                                 | 20     | 1,5          | 0,6          | 10,6         | 52,4          | 0,0         | 2,7  | 3,8           | 0,3         |
| <b>Итого</b>   |                                       |        | <b>10,36</b> | <b>51,77</b> | <b>75,44</b> | <b>491,30</b> | <b>1,05</b> |      | <b>120,10</b> | <b>1,66</b> |
|                |                                       |        |              |              |              |               |             |      |               |             |
| <b>пятница</b> |                                       |        |              |              |              |               |             |      |               |             |
|                |                                       |        |              |              |              |               |             |      |               |             |
| <b>завтрак</b> |                                       |        |              |              |              |               |             |      |               |             |
| 412            | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 90     | 15,0         | 10,7         | 9,3          | 188,6         | 0,9         | 18,6 | 37,1          | 1,1         |
| 429            | Картофельное пюре с соусом            | 150/30 | 3,8          | 7,3          | 18,2         | 153,6         | 5,1         | 28,5 | 39,0          | 1,1         |
| 494            | Чай с лимоном                         | 200    | 0,1          | 0,0          | 15,2         | 61,0          | 2,8         | 2,0  | 14,2          | 0,4         |
| 111            | Батон                                 | 40     | 3,0          | 1,2          | 20,6         | 104,8         | 0,0         | 5,2  | 7,6           | 0,5         |
| <b>Итого</b>   |                                       |        | <b>21,9</b>  | <b>19,1</b>  | <b>63,3</b>  | <b>508,0</b>  | <b>8,8</b>  |      | <b>97,9</b>   | <b>3,1</b>  |

| Прием пищи, наименование блюда |                            | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |      |      | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, микроэлементы (мг) |      |       |     |  |
|--------------------------------|----------------------------|------------------|---------------------|------|------|-------------------------------|------------------------------|------|-------|-----|--|
| 2 неделя                       |                            |                  | Б                   | Ж    | У    |                               | С                            | Мg   | Са    | Fe  |  |
| понедельник                    |                            |                  |                     |      |      |                               |                              |      |       |     |  |
| завтрак                        |                            |                  |                     |      |      |                               |                              |      |       |     |  |
| 295                            | Макароны с сыром           | 150              | 6,1                 | 5,1  | 17,0 | 186,5                         | 0,0                          | 10,0 | 103,5 | 0,6 |  |
| 94                             | Бутерброд с маслом         | 20/10            | 4,0                 | 42,8 | 26,3 | 171,8                         | 0,0                          | 8,1  | 5,7   | 0,8 |  |
| 493                            | Чай с сахаром              | 200              | 0,1                 | 0,0  | 15,0 | 60,0                          | 0,0                          | 1,0  | 11,0  | 0,3 |  |
| 111                            | Батон                      | 20               | 1,5                 | 0,6  | 10,6 | 52,4                          | 0,0                          | 2,7  | 3,8   | 0,3 |  |
| ИТОГО                          |                            |                  | 11,7                | 48,5 | 68,9 | 470,7                         | 0,1                          |      | 124,0 | 1,9 |  |
| вторник                        |                            |                  |                     |      |      |                               |                              |      |       |     |  |
| завтрак                        |                            |                  |                     |      |      |                               |                              |      |       |     |  |
| 221                            | Каша ячневая с маслом      | 150/5            | 3,4                 | 3,2  | 21,9 | 219,7                         | 0,0                          | 16,7 | 26,6  | 0,6 |  |
| 4а                             | Бутерброд с сыром          | 20/15            | 4,4                 | 5,5  | 9,1  | 143,6                         | 0,4                          | 6,3  | 145,5 | 0,4 |  |
| 494                            | Чай с лимоном              | 200              | 0,1                 | 0,0  | 15,2 | 61,0                          | 2,8                          | 2,0  | 14,2  | 0,4 |  |
| 111                            | Батон                      | 20               | 1,5                 | 0,6  | 10,6 | 52,4                          | 0,0                          | 2,7  | 3,8   | 0,3 |  |
| ИТОГО                          |                            |                  | 9,3                 | 9,3  | 56,8 | 476,7                         | 3,2                          |      | 190,2 | 1,6 |  |
| среда                          |                            |                  |                     |      |      |                               |                              |      |       |     |  |
| завтрак                        |                            |                  |                     |      |      |                               |                              |      |       |     |  |
| 345                            | Котлеты или биточки рыбные | 90               | 12,5                | 1,9  | 8,6  | 101,7                         | 0,4                          | 20,7 | 31,5  | 0,0 |  |
| 429                            | Картофельное пюре с соусом | 150/30           | 3,8                 | 7,3  | 18,2 | 153,6                         | 5,1                          | 28,5 | 39,0  | 1,1 |  |
| 496                            | Какао с молоком            | 200              | 3,6                 | 3,3  | 25,0 | 144,0                         | 1,3                          | 27,0 | 124,0 | 0,8 |  |
| 111                            | Батон                      | 40               | 3,0                 | 1,2  | 20,6 | 104,8                         | 0,0                          | 5,2  | 7,6   | 0,5 |  |
| ИТОГО                          |                            |                  | 22,9                | 13,6 | 72,4 | 504,1                         | 6,8                          |      | 202,1 | 2,3 |  |
| четверг                        |                            |                  |                     |      |      |                               |                              |      |       |     |  |
| завтрак                        |                            |                  |                     |      |      |                               |                              |      |       |     |  |
| 221                            | Каша пшенная с маслом      | 150/5            | 4,4                 | 4,0  | 25,0 | 204,0                         | 0,0                          | 31,3 | 10,1  | 1,0 |  |
| 94                             | Бутерброд с маслом         | 20/10            | 4,0                 | 42,8 | 26,3 | 171,8                         | 0,0                          | 8,1  | 5,7   | 0,8 |  |
| 493                            | Чай с сахаром              | 200              | 0,1                 | 0,0  | 15,0 | 60,0                          | 0,0                          | 1,0  | 11,0  | 0,3 |  |
| 111                            | Батон                      | 20               | 1,5                 | 0,6  | 10,6 | 52,4                          | 0,0                          | 2,7  | 3,8   | 0,3 |  |

[illegible]