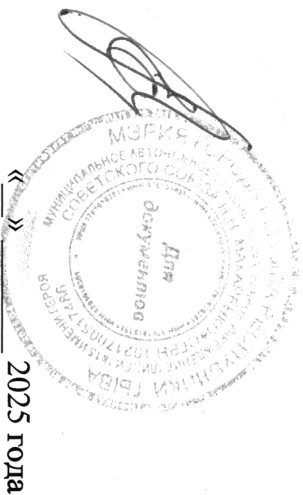


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Лицей №15 г. Кзылы

Берзина Е.Г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Чепкасов М.А.



Примерное 10-ти дневное меню горячего питания для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет,
в МАОУ Лицей № 15 г. Кзылы на 2025 год

(Соответствует Единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Уралский региональный центр питания) ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2021

ред.	с 7 до 11 лет	Белки,	Жиры,	Углево	тищеск	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак														
307	Тфтегли рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
256	Макароны отварные	1/150	4,7	6,9	35,4	221,4	0,06	0	37,8	0,75	12	45	7,5	1,05
573	Хлеб пшеничный	1/20	1,5	0,15	3,8	41,8	0,01	0	0	0,11	2	6,5	1,4	0,11
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого завтрака:	1/490	22,4	20,9	72,1	609,0	0,2	0,3	67,7	2,6	142,2	343,9	67,9	3,1
	Итого:	93,00												
Обед														
122	Суп Уха	1/250	8,3	10,7	10,1	220,0	0,1	5,8	15,0	0,2	30,5	146,5	32,3	1,0
573	Хлеб пшеничный	1/40	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обед:	1/680	16,1	13,3	44,9	481,8	0,2	13,1	24,5	0,9	264,0	247,8	64,0	5,1
	Итого:	93,00												
Меню на 5 день (пятница)														
№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Энергет	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
		с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак														
281	Запеканка пшениная с творогом со ступенным молоком	1/200/10	9,55	12,5	19,7	223,0	0,2	0,1	43,4	0,3	79,3	200,7	46,7	1,7
573	Хлеб пшеничный	1/40	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
491	Компот из ягод заморожен	1/200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого завтрака:	1/490	15,45	13,42	43,96	409,8	0,23	16,60	43,40	0,90	100,20	251,50	65,00	2,94
	Итого:	93,00												
Обед														

207	Каша перловая расщипчатая	1/150		5,3	4,7	30,1	180,1	0,04	0	22,02	0,57	19,85	149,8	18,4	0,8
367	Гуляш из птицы	1/100		11,5	11,1	5,2	146,4	0,0	0,4	52,8	0,4	17,9	49,3	12,9	0,8
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПП	Вафли (порциями)	1/50		0,56	8,34	23,1	186,36	0,02	0	2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
491	Компот из ягод заморожен	1/200		0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого обед:	1/580		23,3	25,1	82,7	699,7	0,2	16,9	77,2	3,5	61,8	266,7	52,0	3,2
	Итого:	93,00													

Меню на 6 день (понедельник)

№ рел	Наименование блюда	Масса порции, г	с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г		Энергет	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры		Углеводы	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																		
225	Каша пшениная вязкая с сах	1/200/10		5,3	8,5	24,3	245,5	0,18	1,2	37,3	0,19	127	197,46	53	1,4			
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22			
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78			
ПП	Фрукты свежие	1/150		0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21			
462	Какао с молоком	1/200		3,3	2,9	11,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65			
	Итого завтрак:	1/640		14,8	12,7	59,5	537,3	0,3	8,9	56,3	0,9	412,7	344,0	96,5	5,3			
	Итого:	93,00																
Обед																		
22	Салат из моркови и яблок	1/60		1,0	6,1	7,5	89,0	0,1	5,4	0,0	3,0	23,0	38,0	27,0	1,1			
600	Каша гречневая с овощами и мясом птицы	1/240		15,9	11,3	47,7	335	0,07	0,77	39	0,65	28	166	46,5	1,43			
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22			
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78			
462	Какао с молоком	1/200		3,3	2,9	11,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65			
	Итого обед:	1/570		25,9	21,1	80,6	660,8	0,2	6,9	58,0	4,2	175,7	339,5	108,0	4,2			
	Итого:	93,00																

Меню на 7 день (вторник)

148	Овоши свежие порциями	1/60	0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32
375	Плов из курицы	1/250	18,38	18,25	48,2	389	0,05	0	18,7	0,7	25	109	35	0,89
573	Хлеб пшеничный	1/40	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
491	Компот из ягод заморожен	1/200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого завтрака:	1/590	24,9	19,7	73,3	591,6	0,2	19,0	18,7	1,4	57,0	178,7	62,1	2,5
	Итого:	93,00												

Меню на 9 день (четверг)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
122	Суп уха	1/250	8,3	10,7	10,1	220,0	0,1	5,8	15,0	0,2	30,5	146,5	32,3	1,0				
573	Хлеб пшеничный	1/40	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22				
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78				
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21				
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87				
	Итого обед:	1/680	16,1	13,3	44,9	481,8	0,2	13,1	24,5	0,9	264,0	247,8	64,0	5,1				
	Итого:	93,00																

Обед

307	Тефтели рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
256	Макароны отварные	1/150	4,7	6,9	35,4	221,4	0,06	0	37,8	0,75	12	45	7,5	1,05
573	Хлеб пшеничный	1/40	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого завтрака:	1/530	25,3	21,3	79,0	680,4	0,2	0,3	67,7	2,8	148,9	366,1	74,0	3,6
	Итого:	93,00												

Меню на 10 день (пятница)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Меню на 10 день (пятница)																	