

Согласовано:

1. Директор МБОУ  
ЗАО - Северомурск ООШ № 6  
(наименование образовательного учреждения)  
Бондарева А. П.  
(ФИО, подпись)



Утверждаю:

Директор Муниципального  
автономного учреждения  
"Центр Здорового Питания"

М.В.Хорсун



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

### ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2021-2022 УЧЕБНОГО ГОДА

7-11 лет

1 СМЕНА

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порциями(Российский)	30	7	8,8	0	108	0,1	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3
173	Каша мол. пшеничная с маслом	150/5	6,3	8,16	32,7	230,28	0,1	0,6	39,1	32,5	104,8	158	31,6	1,6
338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,3	19	16	12	2,3
377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	30	1,9	0,3	12	58	0,048	0,49	0	0	9	45	14,4	1,2
пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,32	19,68	94	0	0,05	0,6	0	8	5,6	26	0,6
	<b>Итого в завтрак</b>		<b>18,93</b>	<b>17,9</b>	<b>89,88</b>	<b>599,28</b>	<b>0,268</b>	<b>9,15</b>	<b>117,7</b>	<b>32,86</b>	<b>419</b>	<b>379</b>	<b>96,9</b>	<b>6,3</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из свеж.капусты с рас.мас.	60	0,8	1,9	3,9	36,25	0,01	10,2	0	0,72	14,9	16,9	9	0,28
101	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,7	12,1	85,75	0,09	8,25	0	0	26,7	55,9	22,7	0,88
268/331	Котлета мясная с соусом	90	9,43	11,27	10,3	182,25	0,08	0,45	11,4	0,6	15,7	103,7	20,5	1,6
128	Картофельное пюре	150	3,2	3,4	18,78	125,31	0,14	17,8	50	0,2	41,7	87,03	27,4	1,03
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	23,6	98	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	4	0,18	26,8	117,5	0,07	0,49	0	0	10,6	33,75	7	0,75
	<b>Итого в обед</b>		<b>23,57</b>	<b>20,21</b>	<b>123,28</b>	<b>759,66</b>	<b>0,4</b>	<b>38,17</b>	<b>62,2</b>	<b>1,52</b>	<b>123,8</b>	<b>325,7</b>	<b>181,7</b>	<b>7,49</b>
<b>Полдник</b>														
389	Сок грушевый	200	0,6	0	38	154,4	0,02	20	0	0,4	36	36	12	0,6
429	Булочка "Веснушка"	60	4,6	3,7	28,68	186,8	0,08	0	3,6	0,58	13,56	47	18,2	0,87
	<b>Итого в полдник</b>		<b>5,2</b>	<b>3,7</b>	<b>66,68</b>	<b>341,2</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>3,6</b>	<b>0,98</b>	<b>49,56</b>	<b>83</b>	<b>30,2</b>	<b>1,47</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>47,7</b>	<b>41,81</b>	<b>279,84</b>	<b>1700,14</b>	<b>0,768</b>	<b>67,32</b>	<b>183,5</b>	<b>35,36</b>	<b>592,3</b>	<b>787,7</b>	<b>308,8</b>	<b>15,26</b>

