



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
 СОБРАСНАЯ КАТЕГОРИЯ 8-11 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						
			Волла, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э-орг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
225	Вино пшеница мол. с маслом	200/5	8,48	7,58	37,16	251,5	130,7	54,4	202,4	1,454	0,184	1,24	38,2
267	Вино овсяное	40	5,1	6,6	9,3	65	22	5	77	1,01	0,33	0	100
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,44	14,75	70,2	6	4,2	19,5	0,35	0,033	0	0
546	Ватрушка с творогом	60	5,45	15,05	16,2	219,25	62,83	5,975	93,225	0,3825	0,01	0,075	73,125
	ИТОГО:	535	25,51	25,67	77,72	642,55	226,15	77,775	400,425	3,9965	0,277	1,315	211,125
2 день													
212	Вино пшеница мол. с маслом	200/5	8,48	9,05	31,7	242,2	143,8	70,6	230	1,698	0,182	0,72	40,8
82	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	53	54,3	5,1	38,3	0,37	0,02	0,3	9,5
573	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	19,5	0,33	0,033	0	0
75	Сыр пармезано	15	4,05	5	0	54	133	6	75	0,15	0,01	0,11	39
	ИТОГО:	600	16,79	16,7	72,56	495,4	361,25	100,6	379,3	5,565	0,25	11,63	89,3
3 день													
227	Вино пшеница мол. с маслом	200/5	7,24	6,54	33,12	221,2	154,4	35,6	238,2	0,904	0,118	1,26	38,6
600	Йогурт	90	10	3,3	5,6	85	110	11	163,5	3,1	0,91	0	0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	19,5	0,33	0,033	0	0
540	Пирог с яблоком	60	3,8	5,4	27,3	181	41,8	16,4	72,3	0,76	0,09	1,3	32,4
	ИТОГО:	583	23,52	15,88	88,08	585,4	317,3	71,4	501,2	2,914	0,251	2,56	71
4 день													
279	Запеканка из творога со студенистым молоком	150/15	14,91	12,85	30,83	140,05	275,55	38,1	350,85	1,155	0,13	0,15	64,3
82	Фрукт свежий	130	0,5	0,6	14,7	66	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0
462	Напиток на молоке	200	3,3	2,9	13,8	94	111	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19
573	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	19,5	0,33	0,033	0	0
382	Печенье	35	2,525	3,03	26,04	145,25	110,15	7	31,5	0,735	0,08	0	3,3
	ИТОГО:	580	33,735	20	100,33	715,5	426,85	65,1	509,45	6,185	0,518	11,35	105,8
5 день													
217	Вино рисовая мол. с маслом	200/5	5,92	6,52	36,86	229,8	121,8	35,4	154	0,114	0,055	1,26	36,6
75	Сыр пармезано	15	4,05	5	0	54	133	6	75	0,15	0,01	0,11	39
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	19,5	0,33	0,033	0	0
600	Йогурт	90	10	3,3	5,6	85	110	11	163,5	3,1	0,91	0	0
	ИТОГО:	540	22,45	15,36	64,52	477	375,9	60,8	419,7	1,514	0,109	1,17	78,6
6 день													
212	Вино пшеница мол. с маслом	200/5	8,48	9,06	31,7	242,2	143,8	70,6	230	1,698	0,182	0,72	40,8
74	Масло сливочное	13	0,12	10,88	0,2	99,35	0,36	0	0,45	0,01	0	0	5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	19,52	140,4	12	8,4	39	0,65	0,066	0	0
580	Вафли	30	11,7	5,15	28,73	167,3	2,4	1,8	12,6	0,13	0,015	0	1,4
	ИТОГО:	510	25,04	29,7	89,47	682,05	161,66	85	289,75	3,318	0,261	0,72	48,6
7 день													
225	Вино пшеница мол. с маслом	200/5	8,48	7,58	37,16	251,5	130,2	54,4	202,4	1,454	0,184	1,24	38,2
82	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	53	54,3	5,1	38,3	0,37	0,02	0,3	9,5
573	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	19,5	0,33	0,033	0	0
75	Сыр пармезано	15	4,05	5	0	54	133	6	75	0,15	0,01	0,11	39
	ИТОГО:	600	16,81	15,02	78,02	504,8	347,65	84,4	351,7	5,319	0,292	12,15	86,7
8 день													
217	Вино рисовая мол. с маслом	200/5	5,92	6,52	36,86	229,8	121,8	35,4	154	0,114	0,055	1,26	36,6
267	Вино овсяное	40	5,1	4,5	9,3	65	22	5	77	1,01	0,33	0	100
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	19,5	0,33	0,033	0	0
541	Пирог с яблоком	60	5,8	5,4	27,3	181	41,8	16,4	72,3	0,76	0,09	1,3	32,4
	ИТОГО:	535	19,3	16,86	88,52	582	196,7	65,2	390,5	3,084	0,204	2,56	172
9 день													
279	Запеканка из творога со студенистым молоком	130/13	14,91	12,85	30,83	140,05	275,55	38,1	350,85	1,155	0,13	0,15	64,3
82	Фрукт свежий	150	0,5	0,6	14,7	66	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0
462	Напиток на молоке	200	3,3	2,9	13,8	94	111	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19
573	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	19,5	0,33	0,033	0	0
381	Печенье	30	1,77	1,41	22,5	103,8	3,3	2,7	15	0,24	0,024	0	1,8
	ИТОГО:	575	32,41	17,98	96,58	680,05	420	100,8	492,95	5,68	0,262	11,35	105,1
10 день													

Звонок													
224	Хлеб пшеничный мелочный с	200,75	6,26	5,72	30,8	199,8	106,6	37	159,8	1,784	0,135	5,4	11,8
75	Сыр пармезан	15	4,05	5	0	54	133	6	73	0,15	0,01	0,11	39
452	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,02	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	20,2	6	4,2	13,5	0,33	0,033	0	0
530	Пирог с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	165	10	6	27	0,59	0,24	0	9
	ИТОГО:	510	16,29	12,46	85,66	528	260,7	57,4	289	3,674	0,218	5,51	79,8

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьникам используется хлеб пшеничный Родригванский (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю) согласно п.п. 9.1 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная витаминизация: горячих напитков Витор аскорбиновой кислотой. Приемник выдает в классе, школе и т.п. после их складки на до 15 сС (для класса) и 35 сС (для школы) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подлежат