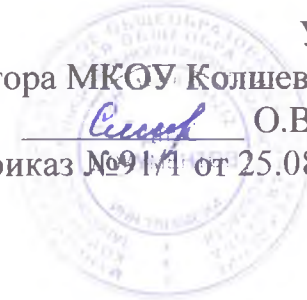


Утверждаю  
Зам.директора МКОУ Колшевской ООШ  
  
Приказ № 91/1 от 25.08.2023 года



**Примерное десятидневное меню  
для питания учащихся МКОУ Колшевской ООШ  
на 2023-2024 учебный год**

(возрастная группа 7-11 лет)













День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Химический состав								
		Выход	Белки	Жиры		Углеводы	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5			20			0,38	
Картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261	0,05	1,52	0,27	0,66	170,39	109,39	16,65	0,38	
Кура отварная	60	7,54	5,87	18,86	145,71		5,23							
Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85		0			0		0	0	
Хлеб пшеничный	40	3,07	1,2	20,53	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4	
Выход		15,15	36,6	59,92	627,86	0,06	10,25	0,27	0,66	197,99	135,39	21,85	1,16	

24  
312  
181  
346



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Химический состав								
		Выход	Белки	Жиры		Углеводы	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Зеленый горошек	50	1,26	0,07	5,6	30		2			11		2,4	0,28	
Омлет натуральный	150	6,46	11,03	3,02	225,23		0,28			63,15		11,7	1,53	
Кисель из концентрата	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0		12,5	10,77	2,87	0,67	
Банан	185	2,75	0,93	38,83	158,6		10,45			14,8		34,7	0	
Хлеб пшеничный	40	3,07	1,2	20,53	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4	
Выход		13,76	13,241	100,75	650,63	0,001	12,874	0	0	109,05	36,77	56,87	2,88	

4  
28  
393  
66



День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Химический состав								
		Выход	Белки	Жиры		Углеводы	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Капуста тушеная	150	2,57	3,2	6,77	81,27		18,81			108,65		19,1	0,25	
Котлета рыбная п/ф	60	6,3	2,11	6,76	69,47		0,2			34,03	0	0	0,51	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190		22,18			122		14	0,56	
Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6		10,45			14,8		34,7	0	
Хлеб пшеничный	40	3,07	1,2	20,53	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4	
Йогурт (в упаковке)	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0	
Выход		23,09	15,54	111,01	674,74	0	52,54	25	0	437,08	144,8	90,5	1,	

26  
143  
382  
66

Примерное десятидневное меню составлено на основе:

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классовых общеобразовательных организаций(2020) –(проект Федеральной службы по надзору в сфер защиты прав потребителей и благополучия человека)

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов ( 2015). М., Дели-Плюс.

Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд и химического состава продуктов питания и блюд: химический состав и пищевая ценность. Таблицы калорийности: белки, жиры, углеводы, минералы (макро и микроэлементы), витамины. М., Программный центр «Помощь образованию»