

«Согласовано»

Директор
МКОУ СОШ № 7



Н.И. Дарюшкина

«Утверждаю»

Генеральный
Директор
ООО «Кимпрод»



И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 12 лет и старше

г. КИМОВСКА и КИМОВСКОГО РАЙОНА

на 2022 – 2023 учебный год.

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	ЗАВТРАК: 1. Омлет натуральный	80	7	10,9	1,88	130,5	0,05	0,25	0,16	0,37	65,2	123,0	9,80	1,24
493	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	0,00	0	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,30
111	3. Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,0	2,60	0,25
	ИТОГО		8,60	11,48	27,13	242,9	0,07	0,25	0,16	0,71	80,0	139,0	13,4	1,79

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г.
Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
247	ЗАВТРАК: 1. Каша молочная геркулесовая	200	8,6	14,1	31,5	287,4	0,2	0,2	0,8	0,8	154,6	241,6	71,0	1,70
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	4	1,30	1	127,0	93,0	15,0	0,40
111	3. Батон	20	1,5	0,58	10,3	52,4	0,0	2	0,00	0	3,8	13,0	2,60	0,25
	ИТОГО		11,60	15,98	57,7	420,8	0,2	4	15,5	0,0	285,4	347,6	88,6	2,35

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г.
Уральский региональный центр питания, 2013г.

9																		
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ																		
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ																		
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)																		
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блю-да	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг								
			г.	Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК:																	
313	1. Запеканка из творога	70	11,20	11,70	11,10	198,30	0,03	0,28	0,09	0,32	139	161,90	17,70	0,47				
496	2. Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124	110,00	27,00	0,80				
111	3. Батон	20	1,50	0,58	10,25	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,00	2,60	0,25				
	ИТОГО		16,30	15,58	46,35	394,70	0,09	1,58	0,11	0,66	266	284,90	47,30	1,52				
Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»																		
Уральский региональный центр питания, 2013г.																		
Издание 5-е с дополнениями 2013 г.																		

10																		
ДЕНЬ: ПЯТНИЦА																		
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ																		
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)																		
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блю-да	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг								
			г.	Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК:																	
250	1. Каша молочная манная	150	5,80	8,85	26,6	209,5	0,06	1,06	0,06	0,06	105,5	102,3	17,2	0,5				
501	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,1				
111	3. Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,0	0,00	0,34	3,8	13,0	2,6	0,3				
	ИТОГО		10,50	12,13	52,75	340,9	0,12	2,36	0,08	0,40	235,3	205,3	33,8	0,8				
Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»																		
Уральский региональный центр питания, 2013г.																		
Издание 5-е с дополнениями 2013 г.																		