

Утверждаю

Директор МАОУ «Бриентская СОШ»

/Н.П. Савватеева/

" 29 " 02 2024 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 (дней)
7-11 лет сезон весенне - летний

Утверждаю
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
 Н.П.Савватеева
 2024г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: весна - лето 2023–2024
Возраст: 7–11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0,01	0	0	0,4	150	264	11	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	0,08	1	51,49	0	1,62	141	27	1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	7	66	4	1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	17,6	8,8	1,07	28,13	19,3	14,1	12,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого:	585	20,5	21,8	82,3	607,8	0,089	18,6	60,59	2,45	198,25	532,3	72,6	23,4
	ВСЕГО:	585	20,5	21,8	82,3	607,8	0,089	18,6	60,59	2,45	198,25	532,3	72,6	23,4

Директор МАОУ «Борисенская СОШ»
 Н.П. Саватеева
 « 29 » 09 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник
Неделя: 1
Сезон: весна-лето 2023 – 2024
Возраст: 7–11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10	23,8	0	85	39	28	1
54-5м	Коплета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0	4,72	0	107	26	48	1
54-3 соус	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,02	2	128,16	0	24	10	12	0
54-3 гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	0	8	66	5	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Пром.	Йогурт 2,5	100	3,4	2,5	5,5	58,1	2,7	1,4	2,5	0	4	12	3,5	0,6
	Итого:	605	25,5	12,4	67,1	482,1	2,97	14,4	159,56	0,98	239,5	195	113	4,5
	ВСЕГО:	605	25,5	12,4	67,1	482,1	2,97	14,4	159,56	0,98	239,5	195	113	4,5



Утверждаю
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
 Н.П. Савватеева
 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: весна - лето 2023–2024
 Возраст: 7–11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2	18	0	32	11	11	0
54-1о	Омлет натуральный	190	16,1	22,8	4,1	285,6	0,07	0	182,8	0	202	109	17	2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0	6,9	0	46	0	10	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	2,7	67	0,9	1,3	2,9	3,4	3,3	1,7
	Итого:	645	24,2	24,7	50,5	520,8	2,91	69	208,6	2,28	294,4	165,4	57,8	5,6
	ВСЕГО:	645	24,2	24,7	50,5	520,8	2,91	69	208,6	2,28	294,4	165,4	57,8	5,6



Утверждаю
Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
Н.П. Савватеева
« 29 » 08 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: весна - лето 2023 –2024
Возраст: 7–11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-1т	Запеканка из творога	150	29,8	10,7	21,6	301,3	0,06	0	51,11	0	4,9	223	32	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	7	66	4	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	17,6	8,8	1,07	28,13	19,3	14,1	12,4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,9	2,3	13	3,5	1,5	1,5	1	3,3
	Итого:	515	33,8	11,5	74,3	535,9	1,4	40,6	73,21	5,55	53,03	351,8	67,6	17,6
	ВСЕГО:	515	33,8	11,5	74,3	535,9	1,4	40,6	73,21	5,55	53,03	351,8	67,6	17,6

даю
Ш»
ева
4 г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
Н.П. Савватеева
« 25 » 02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: весна - лето 2023–2024
Возраст: 7–11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,05	2	18	0	32	11	11	0
54-1г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,12	10	23,8	0	85	39	28	1
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,2	17,6	4,4	236,5	0,09	0	56,33	0	226	114	47	1
Пром.	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	1	13,29	0	106	149	30	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,93,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого:	585	27,1	28,1	65,6	622,3	0,37	13	111,42	0,98	460,5	355	132,5	3,9
	ВСЕГО:	585	27,1	28,1	65,6	622,3	0,37	13	111,42	0,98	460,5	355	132,5	3,9



Утверждаю
Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
Н.П. Савватеева
« 20 » 02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: весна - лето 2023–2024
Возраст: 7–11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	1	41,63		2,53	143	49	1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	1	17,25	0	130	168	34	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	2,7	67	0,9	1,3	2,9	3,4	3,3	1,7
	Итого:	595	17,8	14,3	84,4	537,5	3,0	69	59,78	2,28	146,93	356,4	102,8	4,6
	ВСЕГО:	595	17,8	14,3	84,4	537,5	3,0	69	59,78	2,28	146,93	356,4	102,8	4,6

Утверждаю
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
 Н.П. Савватеева
 « 29 » 02 2024 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: весна - лето 2023–2024
Возраст: 7–11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0	7,2	0	0	6,0	6,9	3,5	0,21
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,36	0	41	106	7	1
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	0,03	1	20,37	0	133	45	18	2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	0	8	66	5	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого:	535	23,2	18,7	66,9	528,7	0,17	9,2	39,11	0,98	199,5	265,9	50,0	5,11
	ВСЕГО:	535	23,2	18,7	66,9	528,7	0,17	9,2	39,11	0,98	199,5	265,9	50,0	5,11



Утверждаю
Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
Н.П. Савватеева
2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда
Неделя: 2

Сезон: весна - лето 2023–2024
Возраст: 7–11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0,01	0	0	0,4	150	264	11	0
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7,4	8,8	46,4	293,8	0,09	0	82,34	0	141	148	35	1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	7	66	4	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	17,6	8,8	1,07	28,13	19,3	14,1	12,4
	Итого:	585	20,7	21,4	84,7	613,8	0,18	17,6	91,44	2,45	337,63	539,3	80,6	15,3
	ВСЕГО:	585	20,7	21,4	84,7	613,8	0,18	17,6	91,44	2,45	337,63	539,3	80,6	15,3



Утверждаю
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
 Н.П. Савватеева
 « 29 » 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: весна - лето 2023–2024
 Возраст: 7–11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2	18	0	32	11	11	0
54-1о	Омлет натуральный	190	16,1	22,8	4,1	285,6	0,07	0	182,8	0	202	109	17	2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0	6,9	0	46	0	10	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,29
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	2,7	67	0,9	1,3	2,9	3,4	3,3	1,7
	Итого:	645	24,2	24,7	50,5	520,8	2,91	69	208,6	2,28	296,68	462,08	57,8	4,99
	ВСЕГО:	645	24,2	24,7	50,5	520,8	2,91	69	208,6	2,28	296,68	462,08	57,8	4,99



Утверждаю
Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
Н.П. Савватеева
« 29 » 02 2024 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: весна - лето 2023–2024
Возраст: 7–11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0	51,11	0	4,9	223	32	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	1	13,29	0	106	149	30	1
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,9	2,3	13	3,5	1,5	1,5	1	3,3
Пром.	Йогурт 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	2,7	1,4	2,5	0	4	12	3,5	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого:	515	40,5	16,5	74,8	608,8	3,77	8,47	79,9	4,48	127,9	427,5	83	5,8
	ВСЕГО:	515	40,5	16,5	74,8	608,8	3,77	8,47	79,9	4,48	127,9	427,5	83	5,8