

Утверждаю
Директор МАОУ «Бриентская СОШ»

" 28 " 08 2023 год



/Н.П. Савватеева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 (дней)
7-11 лет сезон осенне-зимний

Утверждаю
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
 Н.П. Савватеева
 2023г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

**День: понедельник
 Неделя: 1**

**Сезон: осень - зима 2023-2024
 Возраст: 7-11 лет**

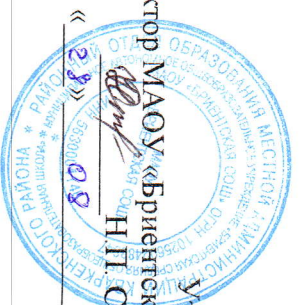
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					минералы		
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143,3	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима 2023 – 2024
Возраст: 7–11 лет

№ реч.	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																
54-1Лг	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10	23,8	0	85	39	28	1		
54-5м	Коллета из крупы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0	4,72	0	107	26	48	1		
54-3 соуc	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		



Утверждено
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
 Н.П. Савватеева
 2023 г.


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ «Брянтска СОШ»
 Н.П. Савватеева
 « 28 » 08 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда
Неделя: 1
Сезон: осень - зима 2023-2024
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																	
54-203	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2	18	0	32	11	11	0			
54-10	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			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг
Неделя: 1

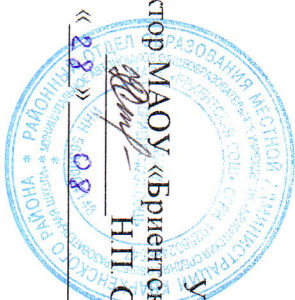
Сезон: весна-лето 2023 –2024
Возраст: 7–11 лет

№ рел.	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	29,8	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	

Утверждено
Директор МАОУ «Бриентская СОШ»

Н.П. Савватеева
« 28 » 08 2023 г.





Утверждаю
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
 Н.П. Савватеева
 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница
 Неделя: 1

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

№ реч.	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																
54-23	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
 2023 г.



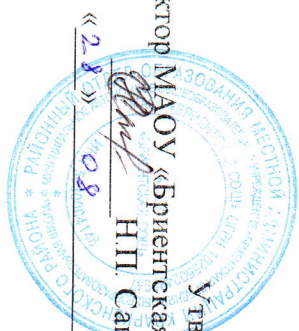
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
 Неделя: 2

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

№ п/п	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 пшениная	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		

Утверждено
 Директор МАОУ «Бригетская СОШ»
 Н.П. Савватеева
 2023 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник
 Неделя: 2

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

№ рел.	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	Макаронны 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

« 28 » 08 2023 г.
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
 Н.П. Саватеева
 Утверждаю

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда
Неделя: 2

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

№ рел.	Присем 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		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг
Неделя: 2

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы		
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
54-203	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2	18	0	32	11	11	0		
54-10	Омлет натуральный	190	16,1	22,8	4,1	285,6	0,07	0	182,8	0	202	109	17	2		
54-4тн	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		

Утверждено
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
 Н.П. Савватеева
 « 28 » 03 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: ПЯТНИЦА
Неделя: 2
Сезон: весна-лето 2023–2024
Возраст: 7–11 лет

№ реч.	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		