

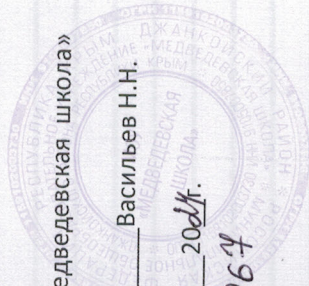
Утверждаю

Директор МОУ «Медведевская школа»

Васильев Н.Н.

«30» 08 2024г.

приказ № 264



Примерное

10-ти дневное меню
завтраков детей с 7 -17 лет

МОУ «Медведевская школа»

№	Место	Питательная ценность	Средняя	№	Средняя
1	5-12 лет	Белки г.	10,2	1	10,2
2	13-17 лет	Жиры г.	32,5	2	32,5
3	200	Углеводы г.	78,1	3	78,1
4	200	Витамины	118,3	4	118,3
5	200	Минералы	3,0	5	3,0
6	200	Калории	70,2	6	70,2
7	200	Вит. А	5,8	7	5,8
8	200	Вит. В	14,4	8	14,4
9	200	Вит. С	2,7	9	2,7
10	200	Вит. Д	0,1	10	0,1
11	200	Вит. Е	0,1	11	0,1
12	200	Вит. К	0,1	12	0,1
13	200	Вит. Р	0,1	13	0,1
14	200	Вит. Т	0,1	14	0,1
15	200	Вит. У	0,1	15	0,1
16	200	Вит. Ф	0,1	16	0,1
17	200	Вит. Г	0,1	17	0,1
18	200	Вит. Д	0,1	18	0,1
19	200	Вит. Е	0,1	19	0,1
20	200	Вит. К	0,1	20	0,1
21	200	Вит. Р	0,1	21	0,1
22	200	Вит. Т	0,1	22	0,1
23	200	Вит. У	0,1	23	0,1
24	200	Вит. Ф	0,1	24	0,1
25	200	Вит. Г	0,1	25	0,1
26	200	Вит. Д	0,1	26	0,1
27	200	Вит. Е	0,1	27	0,1
28	200	Вит. К	0,1	28	0,1
29	200	Вит. Р	0,1	29	0,1
30	200	Вит. Т	0,1	30	0,1
31	200	Вит. У	0,1	31	0,1
32	200	Вит. Ф	0,1	32	0,1
33	200	Вит. Г	0,1	33	0,1
34	200	Вит. Д	0,1	34	0,1
35	200	Вит. Е	0,1	35	0,1
36	200	Вит. К	0,1	36	0,1
37	200	Вит. Р	0,1	37	0,1
38	200	Вит. Т	0,1	38	0,1
39	200	Вит. У	0,1	39	0,1
40	200	Вит. Ф	0,1	40	0,1
41	200	Вит. Г	0,1	41	0,1
42	200	Вит. Д	0,1	42	0,1
43	200	Вит. Е	0,1	43	0,1
44	200	Вит. К	0,1	44	0,1
45	200	Вит. Р	0,1	45	0,1
46	200	Вит. Т	0,1	46	0,1
47	200	Вит. У	0,1	47	0,1
48	200	Вит. Ф	0,1	48	0,1
49	200	Вит. Г	0,1	49	0,1
50	200	Вит. Д	0,1	50	0,1
51	200	Вит. Е	0,1	51	0,1
52	200	Вит. К	0,1	52	0,1
53	200	Вит. Р	0,1	53	0,1
54	200	Вит. Т	0,1	54	0,1
55	200	Вит. У	0,1	55	0,1
56	200	Вит. Ф	0,1	56	0,1
57	200	Вит. Г	0,1	57	0,1
58	200	Вит. Д	0,1	58	0,1
59	200	Вит. Е	0,1	59	0,1
60	200	Вит. К	0,1	60	0,1
61	200	Вит. Р	0,1	61	0,1
62	200	Вит. Т	0,1	62	0,1
63	200	Вит. У	0,1	63	0,1
64	200	Вит. Ф	0,1	64	0,1
65	200	Вит. Г	0,1	65	0,1
66	200	Вит. Д	0,1	66	0,1
67	200	Вит. Е	0,1	67	0,1
68	200	Вит. К	0,1	68	0,1
69	200	Вит. Р	0,1	69	0,1
70	200	Вит. Т	0,1	70	0,1
71	200	Вит. У	0,1	71	0,1
72	200	Вит. Ф	0,1	72	0,1
73	200	Вит. Г	0,1	73	0,1
74	200	Вит. Д	0,1	74	0,1
75	200	Вит. Е	0,1	75	0,1
76	200	Вит. К	0,1	76	0,1
77	200	Вит. Р	0,1	77	0,1
78	200	Вит. Т	0,1	78	0,1
79	200	Вит. У	0,1	79	0,1
80	200	Вит. Ф	0,1	80	0,1
81	200	Вит. Г	0,1	81	0,1
82	200	Вит. Д	0,1	82	0,1
83	200	Вит. Е	0,1	83	0,1
84	200	Вит. К	0,1	84	0,1
85	200	Вит. Р	0,1	85	0,1
86	200	Вит. Т	0,1	86	0,1
87	200	Вит. У	0,1	87	0,1
88	200	Вит. Ф	0,1	88	0,1
89	200	Вит. Г	0,1	89	0,1
90	200	Вит. Д	0,1	90	0,1
91	200	Вит. Е	0,1	91	0,1
92	200	Вит. К	0,1	92	0,1
93	200	Вит. Р	0,1	93	0,1
94	200	Вит. Т	0,1	94	0,1
95	200	Вит. У	0,1	95	0,1
96	200	Вит. Ф	0,1	96	0,1
97	200	Вит. Г	0,1	97	0,1
98	200	Вит. Д	0,1	98	0,1
99	200	Вит. Е	0,1	99	0,1
100	200	Вит. К	0,1	100	0,1

№	Место	Питательная ценность	Средняя	№	Средняя
1	5-12 лет	Белки г.	10,2	1	10,2
2	13-17 лет	Жиры г.	32,5	2	32,5
3	200	Углеводы г.	78,1	3	78,1
4	200	Витамины	118,3	4	118,3
5	200	Минералы	3,0	5	3,0
6	200	Калории	70,2	6	70,2
7	200	Вит. А	5,8	7	5,8
8	200	Вит. В	14,4	8	14,4
9	200	Вит. С	2,7	9	2,7
10	200	Вит. Д	0,1	10	0,1
11	200	Вит. Е	0,1	11	0,1
12	200	Вит. К	0,1	12	0,1
13	200	Вит. Р	0,1	13	0,1
14	200	Вит. Т	0,1	14	0,1
15	200	Вит. У	0,1	15	0,1
16	200	Вит. Ф	0,1	16	0,1
17	200	Вит. Г	0,1	17	0,1
18	200	Вит. Д	0,1	18	0,1
19	200	Вит. Е	0,1	19	0,1
20	200	Вит. К	0,1	20	0,1
21	200	Вит. Р	0,1	21	0,1
22	200	Вит. Т	0,1	22	0,1
23	200	Вит. У	0,1	23	0,1
24	200	Вит. Ф	0,1	24	0,1
25	200	Вит. Г	0,1	25	0,1
26	200	Вит. Д	0,1	26	0,1
27	200	Вит. Е	0,1	27	0,1
28	200	Вит. К	0,1	28	0,1
29	200	Вит. Р	0,1	29	0,1
30	200	Вит. Т	0,1	30	0,1
31	200	Вит. У	0,1	31	0,1
32	200	Вит. Ф	0,1	32	0,1
33	200	Вит. Г	0,1	33	0,1
34	200	Вит. Д	0,1	34	0,1
35	200	Вит. Е	0,1	35	0,1
36	200	Вит. К	0,1	36	0,1
37	200	Вит. Р	0,1	37	0,1
38	200	Вит. Т	0,1	38	0,1
39	200	Вит. У	0,1	39	0,1
40	200	Вит. Ф	0,1	40	0,1
41	200	Вит. Г	0,1	41	0,1
42	200	Вит. Д	0,1	42	0,1
43	200	Вит. Е	0,1	43	0,1
44	200	Вит. К	0,1	44	0,1
45	200	Вит. Р	0,1	45	0,1
46	200	Вит. Т	0,1	46	0,1
47	200	Вит. У	0,1	47	0,1
48	200	Вит. Ф	0,1	48	0,1
49	200	Вит. Г	0,1	49	0,1
50	200	Вит. Д	0,1	50	0,1
51	200	Вит. Е	0,1	51	0,1
52	200	Вит. К	0,1	52	0,1
53	200	Вит. Р	0,1	53	0,1
54	200	Вит. Т	0,1	54	0,1
55	200	Вит. У	0,1	55	0,1
56	200	Вит. Ф	0,1	56	0,1
57	200	Вит. Г	0,1	57	0,1
58	200	Вит. Д	0,1	58	0,1
59	200	Вит. Е	0,1	59	0,1
60	200	Вит. К	0,1	60	0,1
61	200	Вит. Р	0,1	61	0,1
62	200	Вит. Т	0,1	62	0,1
63	200	Вит. У	0,1	63	0,1
64	200	Вит. Ф	0,1	64	0,1
65	200	Вит. Г	0,1	65	0,1
66	200	Вит. Д	0,1	66	0,1
67	200	Вит. Е	0,1	67	0,1
68	200	Вит. К	0,1	68	0,1
69	200	Вит. Р	0,1	69	0,1
70	200	Вит. Т	0,1	70	0,1
71	200	Вит. У	0,1	71	0,1
72	200	Вит. Ф	0,1	72	0,1
73	200	Вит. Г	0,1	73	0,1
74	200	Вит. Д	0,1	74	0,1
75	200	Вит. Е	0,1	75	0,1
76	200	Вит. К	0,1	76	0,1
77	200	Вит. Р	0,1	77	0,1
78	200	Вит. Т	0,1	78	0,1
79	200	Вит. У	0,1	79	0,1
80	200	Вит. Ф	0,1	80	0,1
81	200	Вит. Г	0,1	81	0,1
82	200	Вит. Д	0,1	82	0,1
83	200	Вит. Е	0,1	83	0,1
84	200	Вит. К	0,1	84	0,1
85	200	Вит. Р	0,1	85	0,1
86	200	Вит. Т	0,1	86	0,1
87	200	Вит. У	0,1	87	0,1
88	200	Вит. Ф	0,1	88	0,1
89	200	Вит. Г	0,1	89	0,1
90	200	Вит. Д	0,1	90	0,1
91	200	Вит. Е	0,1	91	0,1
92	200	Вит. К	0,1	92	0,1
93	200	Вит. Р	0,1	93	0,1
94	200	Вит. Т	0,1	94	0,1
95	200	Вит. У	0,1	95	0,1
96	200	Вит. Ф	0,1	96	0,1
97	200	Вит. Г	0,1	97	0,1
98	200	Вит. Д	0,1	98	0,1
99	200	Вит. Е	0,1	99	0,1
100	200	Вит. К	0,1	100	0,1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 1 -й день	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
КАША молочная манная	210	220	6,11	10,72	32,38	251	181	2015
какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	2015
сыр порциями	15	20	5,8	7,4	0	91	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
		0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	475	520	19,99	22,56	74,46	582,9		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 2-й день	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
КАША ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	180	4,7	4,7	20,9	144,1	302	2015
биточки паровые	90 / 50	100 / 56	14,5	15,3	11,9	243,3	281	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-Й ВАРИАНТ)	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	150	0,4	0,4	9,8	47	338	2015
		0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	650	766	23,76	21,46	94,98	671,3		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 3-й день	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	210	16,5	21,3	4,3	419,5	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	200	0,5	0,1	24,2	99,2	358	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	35	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
		0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	455	525	21,66	22,42	55,28	654,2		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 4-й день	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
овощное рагу с мясом	150	220	1,89	5,97	15,77	124,44	331	2011
сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8	389	2015
кондитерское изделие	35	35	1,9	2,5	18,6	104,3	кк	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	435	535	8,79	9,37	79,07	435,84		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
	1-4 кл	5-11 кл	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
ЗАВТРАК 5 -й день								
омлет	140	150	14,42	23,8	2,24	240	210	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2015
сыр порциями	15	20	5,8	7,4	0	91	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	405	450	24,88	32,19	58,75	586,1		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
	1-4 кл	5-11 кл	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
ЗАВТРАК 6 -й день								
каша молочная овсяная	200	210	7,82	12,83	34,27	285	182	2015
кофейный напиток с молоком	200	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	0,4	0,4	5,1	4,6	0,3	63	209	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
		0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	450,4	490,4	20,22	20,73	73,17	562,2		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 7-й день	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	210	220	5,1	10,72	33,42	251	182	2015
сыр порциями	15	20	5,8	7,4	0	91	15	2011
чай с молоком	200	200	1,52	1,35	15,9	81	378	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	475	520	16,42	20,37	73,82	545,3		
Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
ЗАВТРАК 8-й день	1-4 кл	5-11 кл	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком	124/10	135/15	24,8	17,1	28,5	372,2	223	2011
чай с лимоном	200 / 8	200 / 8	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
ПЛОДЫ и ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	120	0,4	0,4	9,8	47	338	2015
Итого за прием пищи:	442	478	25,33	17,52	53,5	481,2		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 9 -й день	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
макароны отварные с маслом	150	180	6,8	4,3	43,2	238,6	309	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	100	13,9	16,5	12,8	253,1	295	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	80	1,2	4,1	7,5	72	45	2015
Итого за прием пищи:	540	640	26,06	25,96	115,88	800,6		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
ЗАВТРАК 10-й день	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	200	3,26	9,62	18,89	181,5	128	2015
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	100	10,1	5,4	5,3	111,3	229	2015
сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8	389	2015
кондитерское изделие	35	35	1,9	2,5	18,6	104,3	кк	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	515	615	16,26	17,52	76,57	481,9		

Всего прошито, пронумеровано и

скреплено печатью

семь (7) _____ листов

Директор Васильев Н.Н.



Итого		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100		