

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ № 1 Нижние Ключи
 Г. В. Егунькова

Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Макаронны отварные с сыром	200/15	13,10	15,40	41,00	326,69	0,21	6,10	0,10	1,75	143,60	197,20	25,80	0,91		
2	Яйцо вареное	1	5,30	4,60	14,82	63,00	0,03		0,01		12,00	76,80	4,80	0,80		
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04		
4	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04		
5	Груша	100	0,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	1,20		
Итого			20,66	20,60	82,78	523,45	0,33	12,37	0,15	2,15	212,80	329,53	50,20	2,99		

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 1
 Нижние Ключи
 Г. В. Егунькова



Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: первая

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная	200	8,30	7,10	31,47	220,98	0,19	0,45	0,05	1,12	41,00	175,00	43,00	1,18	
2	Бутерброд с сыром	30/15	6,60	8,30	14,83	163,00	0,09	0,32	0,06		139,20	129,00	9,45	0,49	
3	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04	
4	Яблоко	100	0,40	0,40	8,80	47,00	0,03	11,00	0,02	1,40	48,57	33,85	9,00	1,20	
	Итого		15,83	15,80	64,10	470,98	0,31	12,04	0,13	2,52	242,37	359,98	61,45	2,91	

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Нижние Ключи
 Г.В. Егунькова



Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Пудинг из творога со стущенным молоком	150/15	11,50	11,64	32,09	255,16	0,14	0,18	0,13	1,70	97,00	210,20	19,80	0,81	
2	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	4,97	26,20	195,20	0,11	13,70	0,02	0,40	118,00	132,00	29,33	1,90	
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04	
Итого			16,68	16,81	67,95	497,12	0,31	13,88	0,15	2,10	239,60	359,60	55,73	2,75	

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ № 3. Нижние Ключи
 Г.В.Егунькова/



Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Каша из пшена и риса молочная	200	7,60	10,60	29,18	294,00	0,20	2,90	0,15	1,40	82,30	128,00	26,70	1,05		
2	Яйцо варенное	1 шт	5,30	4,60	14,82	63,00	0,03		0,01		12,00	76,80	4,80	0,80		
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04		
4	Какао с молоком	200	3,58	2,76	19,21	125,11	0,02	9,20		1,00	103,40	111,11	23,56	0,01		
Итого			18,06	18,16	72,87	528,87	0,31	12,10	0,16	2,40	222,30	333,31	61,66	2,90		

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Нижние Ключи
 Т.В.Егунькова/



Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	9,20	11,40	45,60	295,00	0,22	4,04	0,08	1,50	96,00	240,00	32,00	1,40	
2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04	
3	Кисломолочный продукт	150	6,68	6,12	6,00	81,50	0,06	4,01	0,06	0,70	136,90	142,50	11,00	1,15	
4	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	49,00		5,30			9,34	0,02	2,02	0,04	
Итого			17,46	17,72	71,24	472,26	0,34	13,35	0,14	2,20	266,84	399,92	51,62	2,63	

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с Нижние Ключи
 Г.В.Егунькова/



Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fc
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Макаронные отварные с сыром	200/15	13,10	15,40	41,00	326,69	0,21	6,10	0,10	1,75	143,60	197,20	25,80	0,91
2	Яйцо варенное	1	5,30	4,60	14,82	63,00	0,03		0,01		12,00	76,80	4,80	0,80
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
4	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04
5	Груша	100	0,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	1,20
	Итого		20,66	20,60	82,78	523,45	0,33	12,37	0,15	2,15	212,80	329,53	50,20	2,99

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Нижние Ключи
 Т.В.Егунькова



Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	191,86	0,02		0,06	0,17	126,00	98,90	6,71	0,23			
2	Огурец	60	0,01	5,10	1,20	40,37	0,06	0,00	0,03	0,80	13,11	24,01	7,10	0,34			
3	Кисломолочный продукт	150	6,68	6,12	6,00	81,50	0,06	4,01	0,06	0,70	136,90	142,50	11,00	1,15			
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04			
5	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	4,97	26,20	195,20	0,11	13,70	0,02	0,40	118,00	132,00	29,33	1,90			
Итого			20,77	20,49	82,90	555,69	0,31	17,71	0,17	2,07	418,61	414,81	60,74	3,66			

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Нижние Ключи
 Г.В.Егунькова/



Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: вторая

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная	200	4,78	4,30	24,20	220,98	0,19		0,05		4,10	101,30	18,30	1,58	
2	Творог детский	100	5,90	9,20	5,80	115,00	0,04	0,50			120,00	135,20	9,00	0,20	
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04	
4	Какао с молоком	200	3,80	0,67	26,00	125,11	0,04	13,00	0,06		169,00	217,11	25,56	1,00	
5	Нектарин	100	1,10	0,30	8,85	44,00	0,03	5,20	0,11	1,10	6,00	21,00	2,50	0,15	
Итого			16,94	16,76	67,72	551,85	0,34	14,90	0,16	2,10	258,10	386,01	59,96	2,98	

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Нижние Ключи
 Г. В. Егунькова



Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Омлет	180	13,70	15,30	22,00	347,00	0,15	4,30	0,11	1,70	163,60	276,00	21,80	1,20	
2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04	
3	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04	
4	Груша	100	0,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	1,20	
Итого			15,96	15,90	48,96	480,76	0,24	10,57	0,15	2,10	220,80	331,53	41,40	2,48	

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Нижние Ключи
 Г.В.Егунькова/



Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	24,17	179,20	0,11		0,05	0,80	40,00	131,00	4,50	0,03	
2	Бутерброд с сыром	30,15	6,60	8,30	14,83	163,00	0,09	0,32	0,06		139,20	129,00	9,45	0,49	
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,80	3,80	20,30	140,00	0,13	8,00	0,02	0,80	36,00	75,00	29,33	0,90	
4	Груша	100	0,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	1,20	
Итого			16,85	16,80	67,60	529,20	0,36	14,32	0,17	2,00	234,20	351,00	56,28	2,62	