



Утверждено
Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»
/ И.Д.Осипова

**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «СОШ п.Гранитный»
для организации питания учащихся
ЗАВТРАК с 11 лет и старше
общеобразовательной организации
на 2022-2023 учебный год МБОУ
«СОШ п.Гранитный»**



Утверждено
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»
 _____ / И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Первая неделя

Возраст: дети с 11 и старше

Сезон весенне-летний

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,52	4,07	35,46	197,0	0,04	0	20,0	0	38,60	10,70	7,90	0,47
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	3,67	0,1	0,01	185,54	112,55	99,08	18,42
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
2	Бутерброд с повидлом	15/10	6,89	6,32	30,01	197,18	0,09	0	0,08	2,73	108,5	108	21,5	0,87
ИТОГО			17,62	11,12	120,18	645,00	0,24	3,67	20,18	3,84	373,34	247,65	142,98	22,1



Утверждено
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»
 / И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: ВТОРНИК

Первая неделя

Возраст: дети с 11 и старше

Сезон весенне-летний

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак														
168	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,21	5,28	32,79	203	0,16	0	20	0	147,7	12,20	98,10	3,32
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
3	Бутерброд с сыром	15/20	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	0	106	4,8	0,12
ИТОГО			17,45	17,55	103,29	613,2	0,26	0,09	20,0	1,1	188,4	140,6	117,4	6,18



Утверждено
 Директор МБОУ «СОШ п. Гранитный»
 / И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Первая неделя

Возраст: дети с 11 и старше

Сезон весенне-летний

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
84	Каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	0,1	1,95	0	0	0	182,3	0	0,5
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,02	179,42	26,06	0,92
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
2	Бутерброд с повидлом	15/10	6,89	6,32	30,01	197,18	0,09	0	0,08	2,73	108,5	108	21,5	0,87
ИТОГО			24,96	20,53	135,54	806,36	0,35	3,87	0,1	4,13	328,22	486,12	62,06	4,63



Утверждено
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»
 / И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: ЧЕТВЕРГ

Первая неделя

Возраст: дети с 11 и старше

Сезон весенне-летний

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
29	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,11	0,9	0	0	0	191	0	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0	0	0	0	9	0	0,3
ИТОГО			15,34	19,47	90,57	572,7	0,24	0,9	0	1,1	40,7	222,4	14,5	3,94



Утверждено
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»
 / И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: ПЯТНИЦА

Первая неделя

Возраст: дети с 11 и старше

Сезон весенне-летний

/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,09	0,9	0	0	0	5	0	0,7
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	75	100,32	11,66	0,12
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
125	Батон с маслом с сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,12	0,31	0	0	0	232	0	0,9
ИТОГО			21,77	25,16	99,47	710,05	0,33	2,29	0	1,16	115,7	353,72	26,16	4,06



Утверждено
 Директор МБОУ «СОШ п. Гранитный»
 / И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Вторая неделя

Возраст: дети с 11 и старше

Сезон весенне-летний

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	67	5,9	21,8	0,47
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,02	179,42	26,06	0,92
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
2	Бутерброд с повидлом	15/10	6,89	6,32	30,01	197,18	0,09	0	0,08	2,73	108,5	108	21,5	0,87
ИТОГО			21,84	16,87	144,81	802,36	0,28	1,92	20,1	4,13	395,22	309,72	83,86	4,6



Утверждено
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»
 / И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: ВТОРНИК

Вторая неделя

Возраст: дети с 11 и старше

Сезон весенне-летний

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,09	0,9	0	0	0	5	0	0,7
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	75	100,32	11,66	0,12
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
2	Бутерброд с повидлом	15/10	6,89	6,32	30,01	197,18	0,09	0	0,08	2,73	108,5	108	21,5	0,87
ИТОГО			22,16	20,1	115,82	721,98	0,3	1,98	0,08	3,89	224,2	229,72	47,66	4,03



Утверждено
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»
 / И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Вторая неделя

Возраст: дети с 11 и старше

Сезон весенне-летний

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
84	Каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	0,1	1,95	0	0	0	182,3	0	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0	0	0	0	9	0	0,3
ИТОГО			14,89	16,21	95,64	557,3	0,23	1,95	0	1,1	40,7	213,7	14,5	3,54



Утверждено
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»
 / И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Вторая неделя

Возраст: дети с 11 и старше

Сезон весенне-летний

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,87	8,04	25,92	214	0,05	266	0	0	0	266	0	0,4
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,02	179,42	26,06	0,92
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
ИТОГО			18,73	14,52	103,74	622,18	0,21	267,92	0,02	1,4	219,72	461,82	40,56	3,66



Утверждено
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»
 _____ / И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: ПЯТНИЦА

Вторая неделя

Возраст: дети с 11 и старше

Сезон весенне-летний

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0,40
578	Булочка с сахаром	100	4	7	28	189	0	0	0	0	0	7	5	0
ИТОГО			4,2	7	42	217	0	0	0	0	0	13,0	5,0	0,40

++