



<p><b>СОГЛАСОВАНО:</b></p> <p>МАОУ «Гимназия «Новоскулл»</p> <p>М.П. _____</p> <p>Директор И.А.Шалимо</p> <p>« 31 » 20 10 г.</p> 	<p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b></p> <p>ООО «КП «Школьник»</p> <p>М.П. _____</p> <p>Ген. директор Е.Г. Михайлов</p> <p>« ____ » ____ г.</p> 
--	--

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

Рацион: Горячее питание-завтрак

Сезон: Всесезонное 2023-2024 год

Меню составлено в соответствии с нормами и правилами СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

## МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 1 , Завтрак:</b>						
183	Каша гречневая молочная	180	7.72	8.51	38.58	230.56
15	Сыр российский(порциями)	10	2.32	2.95	0	36.4
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	60
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	18	70.14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98
338	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>15.56</b>	<b>12.48</b>	<b>96.93</b>	<b>539.08</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

## МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2 , Завтрак:						
182	Каша овсяная молочная	150	5.35	6.15	30.49	184.28
14	Масло сливочное(порциями)	10	0.1	7.2	0.13	65.72
536	Йогурт 2.5%	120	3.12	3	15.58	100.8
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	56
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
	ИТОГО	510	11.47	16.68	74.29	476.94

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

## МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 3 , Завтрак:</b>						
210	Омлет натуральный	170	16.69	23.46	0.71	290.7
382	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26	125.11
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	43
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>23.24</b>	<b>27.73</b>	<b>51</b>	<b>528.95</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

## МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 4 , Завтрак:</b>						
187	Запеканка из творога	130/30	16.8	6.61	45.97	302.4
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	56
14	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	43
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>20.2</b>	<b>14.54</b>	<b>83.99</b>	<b>537.26</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

### МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 5, Завтрак:</b>						
204	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	150/20	12.09	15.3	30.6	306
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	60
536	Йогурт 2.5%	120	3.12	3	15.58	100.8
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>18.11</b>	<b>18.6</b>	<b>70.14</b>	<b>536.94</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет(Горячее питание)

## МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 6 , Завтрак:</b>						
182	Каша пшённая молочная	200	5.6	6.8	33.6	218
338	Фрукты	100	0.9	0.2	8.1	43
382	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26	125.11
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>12.75</b>	<b>18.04</b>	<b>82.32</b>	<b>521.97</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

## МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 7 , Завтрак:</b>						
187,33	Каша рисовая молочная	170	4.08	5.44	43.86	244.8
379	Кофейный напиток с молоком	200	4.08	3	17.58	118.6
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>10.93</b>	<b>9.17</b>	<b>85.73</b>	<b>480.54</b>



Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

## МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 8 , Завтрак:</b>						
187	Запеканка из творога	130/30	16.8	6.61	45.97	302.4
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	13.6	56
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	43
14	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>20.2</b>	<b>14.51</b>	<b>83.99</b>	<b>537.26</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

## МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 9 , Завтрак:</b>						
182	Каша овсяная молочная	150	5.35	6.15	30.49	184.28
382	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26	125.11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	39.56
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
338	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>14.12</b>	<b>10.74</b>	<b>101.86</b>	<b>515.09</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет (Горячее питание)

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

## МЕНЮ

№ рецептур	Наименование блюда	выход	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 10 , Завтрак:</b>						
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12.09	15.3	30.6	306
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	60
536	Йогурт 2.5%	120	3.12	3	15.58	100.8
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.37	0.33	14.49	70.14
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>18.11</b>	<b>18.63</b>	<b>70.14</b>	<b>536.94</b>