

Российская Федерация, Свердловская область, Артинский городской округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Азигуловская средняя общеобразовательная школа"
623368, Свердловская область, Артинский район, с. Азигулово, ул. 30 лет Победы, 26
тел/факс (34391) 6-47-40 E-mail: valievrinat@yandex.ru. Сайт: <http://azigul.uralschool.ru/>

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом
управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Свердловской области
в городе Красноуфимск, Красноуфимском,
Ачитском, Артинском районах
от 01.04.2021 г.

Утверждено приказом директора
МАОУ «Азигуловская СОШ» №36-од от 01.04.2021 г.

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая
ценность приготовляемых блюд и кулинарных изделий для
образовательной организации, возрастная категория
с 7 до 10 лет
(завтрак)**

2021 г.

МЕНЮ

День:первый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
234	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,60	6,80	32,60	214,00	147,4	31,6	152,4	0,17	42,6	0,17	0,06	1,53
459	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
69	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		12,76	15,21	74,99	488,40	297,65	66,47	265,39	4,15	42,60	0,17	0,06	16,40

МЕНЮ

День:второй

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
15\7	суфле рыбка	200	29,20	30,00	29,60	508,00	63,2	22,6	298	1,6	0	0	0,4	1,2
460	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		37,68	39,82	73,99	808,40	267	63,1	457	5,59	0	0	0,41	15,8

МЕНЮ

День: третий

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
233	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,00	6,80	28,60	199,60	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16,09	18,08	75,12	528,00	375	80,6	344	4,12	37	0	0,16	14,9

День:четвертый
Возрастная категория: Учащиеся школыс 7 и старше

Сезон: весенне-летний
Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,09	1,32
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	122	6,7	114	0,51	0,02	0	0,03	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0,03	0	14
	Итого за прием		14,95	17,88	79,46	544,00	388	62,9	368	3,2	0,36	0,17	0,12	16,4

МЕНЮ

День:пятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: учащиеся школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		12,68	14,70	67,96	454,00	268,8	61,2	258	14,3	37	0,5	0,1	15,2

МЕНЮ

День:шестой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся школы 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Обед														
141	Суп молочный с лапшой	250	7,15	6,30	23,60	179,80	203	25	172	0,6	48,3	0,3	0,1	1,13
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за день		17,24	17,58	70,12	508,20	466,5	68,63	366,2	3,82	48,3	0,3	0,13	15,7

МЕНЮ

День:седьмой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110	221	3,4	0,44	38,2	0,19	0
459	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15,96	16,01	74,39	480,40	265,85	145	334	7,38	0,44	0	0,19	14,9

МЕНЮ

День: ВОСЬМОЙ

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся Школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

[illegible]

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
9\5	запеканка творожная	150	25,35	14,40	19,81	310,50	211	44,1	327	0,75	0	0	0,06	0,35
10\10	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,09	34,77	4,27	45,3	52,5	0,03	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		32,43	22,80	62,06	582,67	357,47	119,03	482,7	3,86	0	0	0,06	14,4

МЕНЮ

День:десятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория : Учащиеся школы с7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,088	0,17
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		11,88	15,10	69,76	464,00	277,2	64,23	250,9	13,48	0,14	0,14	0,088	14,2

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся школы с 7 и старше Рацион: завтрак Сезон:весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
2\6	Омлет запеченый или паровой	200	19,52	26,30	3,48	328,18	138	22,6	298	3,36	0	0	0	0,28
12\10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		28,00	36,10	47,87	628,58	342	63,13	456,8	7,35	0	0	0,01	14,9

МЕНЮ

День:двенадцатый
Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Обед													
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
460	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,48	10,91	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за день		12,70	13,21	57,16	398,00	277,5	56,1	311,6	3,27	0,01	0	0,02	1,05

МЕНЮ

День: тринадцатый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и стар _____

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
220	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	32,80	219,40	154	35,4	238	0,9	39	0,7	0,1	1,26
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	22	13	0	3	0	0	0	14
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	297,3	62,4	329	4,04	39	0,7	0,13	15,8
	Итого за прием		17,29	17,88	79,32	547,80	594,6	124,8	658	8,08	78	1,4	0,26	31,6

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и стаРацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
232	Каша овсянная молочная с маслом сливочным "Геркулес"	200	6,40	8,20	25,60	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0	0,03	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\1	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		17,35	20,08	81,66	577,20	421,94	84,73	405,53	4,65	42,6	0,45	0,04	16,6

