



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Медянская ООШ»

Л.И.Шарлаимова

09 2025 год

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Медянская основная общеобразовательная школа»
(возрастная категория: 7-10 лет)

Составлено на основании

сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий

для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений

«Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский имени академика

Е.А.Вагнера» Минздрав России

(2021)

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: осень- зима
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец	Стр	Прием пищи. Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества			Энерг е тичнос ть (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				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	16
Завтрак 25,5%															
279	173	Запеканка из творога	200	31,8	15,33	30,0	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5
460	283	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	0,002	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
573	347	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,044	0	0	0,44	8	26,0	5,6	0,44
		ИТОГО:	440	36,44	16,95	61,18	546	0,206	0,3	113,5	1,64	373,1	495,9	60,1	2,81
ОБЕД 34,5%															
256	159	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	37,8	0,9	14,4	54,0	9,0	1,26
339	216	Котлеты	100	17,6	12,3	15,0	243	0,16	0	4,0	1,4	53,0	173	26	2,8
495	300	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	347	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,0	0,088	0	0	0,88	16,0	52,0	11,2	0,88
574	347	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	32,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	16,4	1,76
		ИТОГО:	600	34,14	19,58	125,95	768,8	0,43	0,2	41,8	4,5	116,7	391,8	77,0	7,39
		ИТОГО день	1040	70,58	36,53	187,14	1314,8	0,636	0,5	155,3	6,14	489,8	887,7	137,1	10,2

