



И.о. директора МБОУ «СОШ с. Новые Выселки
Калининского района Саратовской области»:

Ищенко Е.В./

Приказ № 88-ос от 31 августа 2023 г.

МБОУ «СОШ с.Новые Выселки Калининского района Саратовской области»

**Примерное десятидневное меню
питания учащихся
на 2023 -2024 учебный год
с применением йодированной соли
и витаминизацией III блюда (аскорбиновая кислота)**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

**ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. академика Е.А.Вагнера.
Уральский региональный центр питания. 2008 г.**

**Примерное МЕНЮ завтраков и обедов для обучающихся
7- 11 лет на 2023-2024 уч. года**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
			белки	жиры	углеводы	
1 день						
	Завтрак:					
102	1) Каша «Дружба»	180	10,05	8,33	35,09	241,01
270	2) Какао с молоком	200	3,07	3,93	25,95	103,02
153	3)Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	5,08	6,52	10,28	102,75
	4) Груша	100	0,39	0,40	10,11	59,00
	Обед:					
37	1) Борщ с говядиной	250/25	9.60	17,82	9,54	424,84
283	2) Компот из сухофруктов.	200	0,56	0.0	14,89	269,25
	3)Хлеб пшеничный	50	6.10	0.80	28,10	138.00
	Хлеб ржаной	50	2.30	0.30	23.90	107.00
	4)Пряник	30	3,96	4,00	28,38	102,40
	5) Мандарин	100	0,63	0,19	11,19	64,00
	Итого за день	1235				1611,27
2 день						
	Завтрак:					
114	1) Каша рисовая молочная с маслом	200/20	10,79	10,64	31,88	247.60
285	2) Кофейный напиток с молоком	200/10	2,79	3,19	19,71	119.00
	3) Булочка с повидлом	50/20	3,50	4,40	22,10	130,40
	Обед:					
92	1) Овощное рагу с мясом	200	11,14	16,96	9,16	493,42
22	2)Салат из помидоров	80	0,90	4,10	1,00	49,90
300	3) Чай	200	0,40	0,10	15,06	160,66
	4) Печенье	30	3,50	2,34	26,00	104,20
	5) Хлеб пшеничный	50	6,10	0,80	28,10	138,00
	Хлеб ржаной	50	2.30	0.30	23.90	107.00
	6) Апельсин	100	0,39	0,40	10,11	59,00
	Итого за день	1210				1609,18
3 день						
	Завтрак:					
141	1)Запеканка творожная со сгущенкой	200/10	17,54	15,45	41,85	347,00
300	2)Чай	200	0,40	0,10	15,06	160,66
	3)Банан	100	1.03	0,48	23,00	96,00
	Обед:					
56	1)Суп «Лапша по-домашнему» с куриным мясом	250	2,26	10,46	6,54	282,56
	2)Яйцо (1 шт.)	40	4,80	4,00	0,30	156,60

	3)Снежок	200	5,48	6,28	7,84	206,02
	4)Хлеб пшеничный	50	6.10	0.80	28,10	138,00
	Хлеб ржаной	50	2.30	0.30	23.90	107.00
	5)Яблоко	100	0,72	0,0	10,34	82,80
	6)Пряник	30	3,5	1,34	36,0	104,20
	Итого за день	1230				1680,84
4 день						
106	Завтрак:					
	1) Каша манная молочная с маслом	200	19,22	10,35	30,09	222,02
285	2) Кофейный напиток	200	3,79	3,79	19,71	118,69
	3) Вафли	30	2,10	3,10	20,40	125,00
	4)Груша	100	0,39	0,40	10,11	59,00
	Обед:					
126	1)Плов с куриным мясом	180/80	12,71	17,85	26,80	429,00
21	2)Салат «Витаминный»	60	1,11	4,99	6,40	182,24
274	3)Кисель	200	1,36	0.0	13,02	216,19
	4) Хлеб пшеничный	50	6,10	0,80	28,10	138,00
	Хлеб ржаной	50	2.30	0.30	23.90	107.00
	5) Мандарин	100	0,63	0,19	11,19	64,00
	Итого за день	1250				1661,14
5 день						
49	Завтрак:					
	1) Каша геркулесовая	200	14,33	16,90	30,49	207,08
300	2) Чай	200	0,40	0,10	15,06	160,66
	3) Банан	100	1,03	0,48	23,43	92,00
	Обед:					
45	1) Суп гороховый на курином бульоне с мясом	250/20	11,87	16,64	6,37	479,03
283	2) Компот из сухофруктов	200	0,56	0.0	14,89	269,25
	3) Печенье	30	3,96	6,00	20,48	102,40
	4) Хлеб пшеничный	50	6.10	0.80	28,10	138,00
	Хлеб ржаной	50	2.30	0.30	23.90	107.00
	5) Яблоко	100	0,72	0,0	10,34	82,80
	Итого за день	1200				1638,22
6 день						
103	Завтрак:					
	1) Каша гречневая с молоком	180	7,94	11,31	25,95	246,07
270	2) Какао с молоком	200	2,79	3,79	19,71	118,00
154	3) Хлеб с повидлом	50	5,20	1,90	20,00	103,80
	4) Яблоко	100	0,72	0,0	18,34	52,00
	Обед:					
227	1)Рожки отварные	200	6,30	5,56	40,34	361,74
180	2) Гуляш с мясом	90/30	10,56	20,72	5,77	483,79
300	3)Чай	200	0,40	0,10	15,06	160,66
	4) Огурец свежий	80	0,60	0,10	2.00	95,30
	5) Хлеб пшеничный	50	6,10	0,80	28,10	138,00
	Хлеб ржаной	50	2.30	0.30	23.90	107.00
	Итого за день	1230				1866,36

7 день						
204	Завтрак:					
	1) Макароны с сыром	200	11,41	10,97	33,04	226,69
285	2) Кофейный напиток	200	3,07	4,03	15,95	103,92
	3) Груша	100	0,39	0,40	10,11	59,00
	4) Хлеб пшеничный	30	3.50	0,60	15,60	138,00
48	Обед:					
	1) Суп «Крестьянский» с мясом курицы	250/20	10,25	16,63	6,47	489,55
300	2) Чай	200	2,79	3,79	9,71	218,69
	3) Пряник	30	3,5	2,34	36,0	104,20
	4) Апельсин	100	0,94	0,12	7,75	48,00
	5) Хлеб пшеничный	50	6,10	0,80	28,10	138,0
	Хлеб ржаной	50	2.30	0.30	23.90	107.00
	Итого за день	1250				1633,05
8 день						
176	Завтрак:					
	1) Каша ячневая	200	6.52	4,09	6,02	219,08
	2) Банан	100	0,96	0,12	11,75	48,00
300	3) Чай	200	3,79	3,79	19,71	118,69
	4) Рогалик	30	4,73	7,85	31,27	108,30
39	Обед:					
	1) Пюре гороховое	200	5,04	10,50	17,38	378,12
189	2) Котлета куриная/говяжья	90	10,08	10,02	5,74	476,75
33	3) Салат из свеклы	100	1,40	3,60	6,10	160,80
274	4) Кисель	200/10	1,36	0.0	13,02	216,19
	5) Хлеб пшеничный	50	6,10	0,80	28,10	138,00
	Хлеб ржаной	50	2.30	0.30	23.90	107.00
	Итого за день	1230				1970,93
9 день						
467	Завтрак:					
	1) Омлет натуральный с зеленым горошком (консервированный)	150/25	14,24	18,50	7,00	208,06
300	2) Чай	200	0,40	0,10	15,06	160,66
	3) Батон	50	3,50	0,60	34,0	117,00
	4) Мандарин	100	0,63	0,19	11,19	64,00
47	Обед:					
	1) Суп вермишелевый с мясом курицы	250/25	11,00	19,00	83,70	375,50
285	2) Кофейный напиток	200	2,00	1,35	28,60	313,40
	3) Апельсин	100	1,03	0.48	13,00	92,00
	4) Вафля	30	3,50	2,34	26,00	104,20
	5) Хлеб пшеничный	50	6,10	0,80	28,10	138,00
	Хлеб ржаной	50	2.30	0.30	23.90	107.00
	Итого за день	1230				1679,82

10 день						
	Завтрак:					
168	1) Каша пшеничная молочная с маслом	200	14,4	18,80	51,46	206,50
300	2) Чай	200	0,40	0,20	14,20	160,66
	3) Яблоко	100	0,72	0,0	18,34	52,00
	4) Хлеб пшеничный	30	6.10	0.80	28.10	138.00
	Обед:					
241	1) Картофель тушёный	200	9,09	4,57	23,35	370,00
172	2) Рыба тушеная с овощами	90/30	4,48	13,96	7,10	383,65
21	3) Салат из капусты	70	1,47	4,99	8,35	182,24
283	4) Компот из сухофруктов	200/10	0,56	0,0	14,89	269,25
	5) Хлеб пшеничный	50	6,10	0,80	28,10	138,00
	Хлеб ржаной	50	2.30	0.30	23.90	107.00
	Итого за день	1250				2007.30

Ежедневно: соль йодированная, третье блюдо витаминизированное аскорбиновой кислотой