



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
11- 17 лет на 2023-2024 уч. года**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
			белки	жиры	углеводы	
1 день						
102	Завтрак: 1) Каша «Дружба»	200	10,05	8,33	35,09	291,01
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
37	Обед: 1) Борщ с говядиной	270/25	9.60	17,82	9,54	474,84
283	2) Компот из сухофруктов.	200/10	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	1285				1711,27
2 день						
114	Завтрак: 1) Каша рисовая молочная с маслом	250/20	10,79	10,64	31,88	297.60
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
92	Обед: 1) Овощное рагу с мясом	250	11,14	16,96	9,16	523,42
22	2)Салат из помидоров	80	0,90	4,10	1,00	49,90
300	3) Чай	200/10	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	1320				1689,18
3 день						
141	Завтрак: 1)Запеканка творожная со сгущенкой	240/10	17,54	15,45	41,85	387,00
300	2)Чай	200	0,40	0,10	15,06	160,66
	3)Банан	100	1.03	0,48	23,00	96,00
56	Обед: 1)Суп «Лапша по-домашнему» с куриным мясом	270	2,26	10,46	6,54	302,56
	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	1290				1740,84
4 день						
106	Завтрак:					
285	1) Каша манная молочная с маслом	220	19,22	10,35	30,09	272,02
	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
126	Обед:					
21	1)Плов с куриным мясом	200/80	12,71	17,85	26,80	479,00
274	2)Салат «Витаминный»	80	1,11	4,99	6,40	182,24
	3)Кисель	200/10	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	1320				1761,14
5 день						
49	Завтрак:					
300	1) Каша геркулесовая	250	14,33	16,90	30,49	257,08
	2) Чай	200	0,40	0,10	15,06	160,66
	3) Банан	100	1,03	0,48	23,43	92,00
45	Обед:					
283	1) Суп гороховый на курином бульоне с мясом	270/20	11,87	16,64	6,37	509,03
	2) Компот из сухофруктов	200/10	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	1280				1718,22
6 день						
103	Завтрак:					
270	1) Каша гречневая с молоком	220	7,94	11,31	25,95	286,07
154	2) Какао с молоком	200	2,79	3,79	19,71	118,00
	3) Хлеб с повидлом	30	5,20	1,90	20,00	103,80
	4) Яблоко	100	0,72	0,0	18,34	52,00
227	Обед:					
180	1)Рожки отварные	220	6,30	5,56	40,34	391,74
300	2) Гуляш с мясом	90/30	10,56	20,72	5,77	483,79
	3)Чай	200/10	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	1280				1936,36

7 день						
204	Завтрак:					
	1) Макароны с сыром	220	11,41	10,97	33,04	267,39
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	270/20	10,25	16,63	6,47	509,55
300	2) Чай	200/10	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	1280				1693,75
8 день						
176	Завтрак:					
	1) Каша ячневая	220	6.52	4,09	6,02	259,08
	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	220	5,04	10,50	17,38	408,12
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	1270				2040,93
9 день						
467	Завтрак:					
	1)Омлет натуральный с зеленым горошком (консервированный)	200/20	14,24	18,50	7,00	258,06
300	2) Чай	200	0,40	0,10	15,06	160,66
	3) Батон	30	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	270/25	11,00	19,00	83,70	395,50
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	1275				1749,82

10 день						
	Завтрак:					
168	1) Каша пшеничная молочная с маслом	220	14,4	18,80	51,46	256,50
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	220	9,09	4,57	23,35	410,00
172	2) Рыба тушеная с овощами	90/30	4,48	13,96	7,10	383,65
21	3) Салат из капусты	100	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	1300				2097.30

Ежедневно: соль йодированная, третье блюдо витаминизированное аскорбиновой кислотой