


«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «СОШ с. Новые Выселки
Калининского района Саратовской области»:
 Ищенко Е.В./
Приказ № 95-ос от 30 августа 2024 г.

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

**Примерное десятидневное меню
питания учащихся
на 2024 -2025 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 2024-2025 уч. года**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
			белки	жиры	углеводы	
1 день						
102 270	Завтрак:					
	1) Каша «Дружба»	200	10,05	8,33	35,09	241,01
	2) Какао с молоком	200	3,07	3,93	25,95	103,02
	4) Банан	100	0,39	0,40	10,11	59,00
37 300	Обед:					
	1) Борщ с говядиной	250/25	9.60	17,82	9,54	424,84
	2) Чай	200	0,40	0.10	15,06	160,66
	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	1205				1399,93
2 день						
106 285	Завтрак:					
	1) Каша манная молочная с маслом	200	19,22	10,35	30,09	222,02
	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 21 274	Обед:					
	1)Плов с куриным мясом	180/80	12,71	17,85	26,80	429,00
	2)Салат «Витаминный»	60	1,11	4,99	6,40	182,24
	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) Апельсин	100	0,63	0,19	11,19	64,00
	Итого за день	1250				1661,14
3 день						
141 300	Завтрак:					
	1)Запеканка творожная со сгущенкой	200/10	17,54	15,45	41,85	347,00
	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	250	2,26	10,46	6,54	282,56
	2)Яйцо (1 шт.)	40	4,80	4,00	0,30	156,60
	3)Йогурт	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						
114	Завтрак: 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
15	2)Салат из помидоров и огурцов	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
5 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
	Обед:					
296	1) Гречка отварная	200	10,2	7,8	29,3	205,00
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				1797,81
6 день						
49	Завтрак: 1) Каша геркулесовая	200	14,33	16,90	30,49	207,08
283	2)Компот из сухофруктов	200	0,40	0,10	15,06	160,66
153	3))Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	5,08	6,52	10,28	102,75
	4)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
300	2) Чай	200	0,40	0,10	15,06	160,66
	3) Пряник	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) Груша	100	0,72	0,0	10,34	82,80
	Итого за день	1250				1633,10

7 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
283	3) Компот из сухофруктов	200	0,56	0,0	14,89	269,25
82	4) Салат «Винегрет»	80	1,60	3,80	6,10	165,80
	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				2045,45
8 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) Груша	100	0,63	0,19	11,19	64,00
	Обед:					
47	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
9 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
	Обед:					
39	1) Пюре гороховое	200	5,14	10,50	17,38	378,12
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) Апельсин	100	0,94	0,12	7,75	48,00
	6) 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	1330				2096,42

10 день						
	Завтрак:					
273	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
27	3) Салат из моркови с зелёным горошком	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	1230				2007.30

Ежедневно: соль йодированная, третье блюдо витаминизированное аскорбиновой кислотой