


«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  
11- 17 лет на 2024-2025 уч. года**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
			белки	жиры	углеводы	
<b>1 день</b>						
<b>102 270</b>	<b>Завтрак:</b> 1) Каша «Дружба»	200	10,05	8,33	35,09	291,01
	2) Какао с молоком	200	3,07	3,93	25,95	103,02
	3) Банан	100	0,39	0,40	10,11	59,00
<b>37 300</b>	<b>Обед:</b> 1) Борщ с говядиной	270/25	9,60	17,82	9,54	474,84
	2) Чай	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
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>				<b>1607,40</b>
<b>2 день</b>						
<b>106 285</b>	<b>Завтрак:</b> 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
<b>126 21 274</b>	<b>Обед:</b> 1) Плов с куриным мясом	200/80	12,71	17,85	26,80	479,00
	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) Апельсин	100	0,63	0,19	11,19	64,00	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>				<b>1761,14</b>
<b>3 день</b>						
<b>141 300</b>	<b>Завтрак:</b> 1) Запеканка творожная со сгущенкой	240/10	17,54	15,45	41,85	387,00
	2) Чай	200	0,40	0,10	15,06	160,66
	3) Банан	100	1,03	0,48	23,00	96,00
<b>56</b>	<b>Обед:</b> 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) 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
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>				<b>1740,84</b>
<b>4 день</b>						
<b>114</b>	<b>Завтрак:</b> 1) Каша рисовая молочная с маслом	250/20	10,79	10,64	31,88	297,60
<b>285</b>	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
	<b>Обед:</b>					
<b>92</b>	1) Овощное рагу с мясом	250	11,14	16,96	9,16	523,42
<b>22</b>	2)Салат из помидоров и огурцов	80	0,90	4,10	1,00	49,90
<b>300</b>	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
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>				<b>1689,18</b>
<b>5 день</b>						
<b>176</b>	<b>Завтрак:</b> 1) Каша ячневая	220	6,52	4,09	6,02	259,08
	2) Банан	100	0,96	0,12	11,75	48,00
<b>300</b>	3) Чай	200	3,79	3,79	19,71	118,69
	4) Рогалик	30	4,73	7,85	31,27	108,30
	<b>Обед:</b>					
<b>296</b>	1) Гречка отварная	220	10,2	7,8	29,3	205,00
<b>189</b>	2) Котлета куриная/говяжья	90	10,08	10,02	5,74	476,75
<b>33</b>	3) Салат из свеклы	100	1,40	3,60	6,10	160,80
<b>274</b>	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
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>				<b>1837,81</b>
<b>6 день</b>						
<b>49</b>	<b>Завтрак:</b> 1) Каша геркулесовая	250	14,33	16,90	30,49	257,08
<b>283</b>	2) Компот из сухофруктов	200	0,40	0,10	15,06	160,66
<b>153</b>	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
	<b>Обед:</b>					
<b>45</b>	1) Суп гороховый на курином бульоне с мясом	270/20	11,87	16,64	6,37	509,03
<b>300</b>	2) Чай	200/10	0,56	0,0	14,89	269,25
	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
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>				<b>1820,97</b>

7 день						
<b>103</b>	<b>Завтрак:</b>					
	1) Каша гречневая с молоком	220	7,94	11,31	25,95	286,07
<b>270</b>	2) Какао с молоком	200	2,79	3,79	19,71	118,00
<b>154</b>	3) Хлеб с повидлом	30	5,20	1,90	20,00	103,80
	4) Яблоко	100	0,72	0,0	18,34	52,00
	<b>Обед:</b>					
<b>227</b>	1) Рожки отварные	220	6,30	5,56	40,34	391,74
<b>180</b>	2) Гуляш с мясом	90/30	10,56	20,72	5,77	483,79
<b>283</b>	3) Компот из сухофруктов	200/10	0,40	0,10	15,06	160,66
<b>82</b>	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
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>				<b>2006,86</b>
8 день						
<b>467</b>	<b>Завтрак:</b>					
	1) Омлет натуральный с зеленым горошком (консервированный)	200/20	14,24	18,50	7,00	258,06
<b>300</b>	2) Чай	200	0,40	0,10	15,06	160,66
	3) Батон	30	3,50	0,60	34,0	117,00
	4) Груша	100	0,63	0,19	11,19	64,00
	<b>Обед:</b>					
<b>47</b>	1) Суп вермишелевый с мясом курицы	270/25	11,00	19,00	83,70	395,50
<b>285</b>	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
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>				<b>1749,82</b>
9 день						
<b>204</b>	<b>Завтрак:</b>					
	1) Макароны с сыром	220	11,41	10,97	33,04	226,69
<b>285</b>	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
	<b>Обед:</b>					
<b>39</b>	1) Пюре гороховое	220	5,14	10,50	17,38	378,12
<b>180</b>	2) Гуляш с мясом	90/30	10,56	20,72	5,77	483,79
	3) Огурец свежий	60	0,40	0,10	15,06	160,66
<b>300</b>	4) Чай	200	0,60	0,10	2,00	95,30
	5) Хлеб пшеничный	50	0,94	0,12	7,75	48,00
	Хлеб ржаной	50	6,10	0,80	28,10	138,00
			2,30	0,30	23,90	107,00
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>				<b>1938,48</b>

<b>10 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
<b>273</b>	1) Каша пшеничная молочная с маслом	220	14,4	18,80	51,46	256,50
<b>300</b>	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
	<b>Обед:</b>					
<b>241</b>	1) Картофель тушёный	220	9,09	4,57	23,35	410,00
<b>172</b>	2) Рыба тушеная с овощами	90/30	4,48	13,96	7,10	383,65
<b>27</b>	3) Салат из моркови с зел/горошк.	100	1,47	4,99	8,35	182,24
<b>283</b>	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
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>				<b>2097.30</b>

**Ежедневно:** соль йодированная, третье блюдо витаминизированное аскорбиновой кислотой