

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 270 от 25.10.2023

Директор

Петранкина Л.М.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов

МОУ "СОШ № 1 г. Новоузенска Саратовской области"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,56	8,90	39,48	259,94	174
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Батон нарезной высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131	Н
	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,70	71,12	15
	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,19	19,85	99,04	656,42	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,10	4,42	76,45	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,32	12,12	7,24	177,04	88
	Котлеты	90	15,26	16,72	13,90	262,79	268
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	150	3,46	3,43	14,61	104,48	321
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	32,95	38,99	76,16	782,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	52,14	58,84	175,20	1438,96	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	200	6,76	9,02	36,04	251,94	174
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	54,24	377
	Батон нарезной высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131	Н
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	16,26	21,62	85,69	603,58
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	3,09	3,86	10,72	88,98	42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,86	4,04	11,18	113,26	103
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,18	5,03	3,51	96,1	229
	Пюре из гороха	150	15,38	1,50	37,12	223,5	417
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	24,02	91,36	349
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	38,48	15,05	107,52	716,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	54,74	36,67	193,21	1319,8	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,06	4,40	12,88	107,8	120
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158	387
	Булочка Веснушка	50	3,00	8,50	25,00	188	Н
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13,96	18,40	80,48	549,8	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,54	66,39	75
	Суп картофельный с горохом	200	9,44	4,62	17,50	149,82	144

	Плов из птицы	200	20,04	26,50	36,02	465,4	291
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	200	0,00	0,00	17,40	67	618
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	34,19	36,30	97,43	851,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	48,15	54,70	177,91	1401,43	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	19,03	13,91	24,49	297,21	223
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
	Батон нарезной высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131	H
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,38	15,76	75,01	533,97	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	60	1,04	0,07	9,92	44,9	63
	Рассольник ленинградский	200	7,48	6,18	13,72	141,04	96
	Тефтели 2-й вариант	90	7,05	8,06	6,50	127,03	279
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,29	8,22	21,69	174,36	128
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127	388
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23,55	23,15	104,76	717,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	46,93	38,91	179,77	1251,32	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеница	200	7,98	10,00	40,10	282,22	173
	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	200	0,00	0,00	18,00	72	615
	Батон нарезной высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131	H
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	12,11	13,15	76,36	476,44	401
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	6,66	0,00	22,46	90,66	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		815	30,50	24,60	182,62	1052,32	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,69	45
	Борщ с капустой и картофелем	200	9,20	12,10	9,62	185,18	82
	Котлеты	90	15,26	16,72	13,90	262,79	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	35,28	36,94	113,54	918,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	65,78	61,54	296,16	1970,64	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,68	10,98	34,60	267,54	173
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	200	0,00	0,00	17,40	67	618
	Булочка Веснушка	50	3,00	8,50	25,00	188	H

	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	11,48	19,88	85,10	569,54	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,94	2,62	10,88	80,81	53
	Суп картофельный	200	7,30	4,14	16,04	130,96	97
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,18	5,03	3,51	96,1	229
	Каша рассыпчатая (с маслом) гречневая	150	8,01	7,48	35,91	242,85	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	24,02	91,36	349
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	32,40	19,89	111,33	745,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	43,88	39,77	196,43	1314,64	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	8,48	9,00	41,64	273	173
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Батон нарезной высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131	Н
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	6,66	0,00	22,46	90,66	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	19,18	16,76	117,85	661,02	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	3,09	3,86	10,72	88,98	42
	Суп картофельный с крупой (рисовой,	200	7,36	4,18	14,14	123,88	101
	Рагу из птицы	200	16,50	21,58	17,96	334,66	289
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	200	0,00	0,00	17,40	67	618
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	30,84	30,24	81,19	717,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	50,02	47,00	199,04	1378,56	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	19,34	32,36	3,80	384,24	210
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	54,24	377
	Батон нарезной высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131	Н
	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,70	71,12	15
	Горошек зеленый консервированный	50	1,57	1,02	3,28	28,49	244
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	30,00	40,13	47,18	669,09	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,10	4,42	76,45	67
	Суп картофельный с клецками	200	10,78	11,50	19,22	224,6	108
	Гуляш	90	14,10	9,22	1,98	147,56	260
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,74	5,16	33,54	199,79	248
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	Н
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	34,53	32,60	95,15	810,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	64,53	72,73	142,33	1479,27	
День 9							

ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	7,44	8,96	41,98	278,12	173
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Булочка Веснушка	50	3,00	8,50	25,00	188	H
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	20,90	26,36	113,32	772,28	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	60	1,04	0,07	9,92	44,9	63
	Тефтели 2-й вариант	90	7,05	8,06	6,50	127,03	279
	Суп картофельный с горохом	200	9,44	4,62	17,50	149,82	144
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,29	8,22	21,69	174,36	128
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,87	21,75	104,46	708,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	45,77	48,11	217,78	1481,17	
День 10							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	150	24,69	20,23	24,56	379,71	219
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	6,66	0,00	22,46	90,66	389
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Батон нарезной высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	35,50	22,08	82,52	648,37	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,69	45
	Суп картофельный с фасолью	200	9,66	6,26	15,42	158,14	102
	Плов из птицы	200	20,04	26,50	36,02	465,4	291
	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	200	0,00	0,00	18,00	72	615
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	34,52	36,43	96,04	852,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	70,02	58,51	178,56	1500,62	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13235	541,96	516,78	1956,39	14536,41	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1323,5	54,20	51,68	195,64	1453,64	