

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. АЛГАЙСКИЙ
НОВОУЗЕНСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом управления образования
от 25 декабря 2024 года № 191

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПРЕДНАЗНАЧЕННОГО
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ**

2024 год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:	Младшие школьники (от 7 до 11 лет)							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5.09	8.20	28.60	164.87	174	
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3.67	3.98	12.96	127.32	15	
	Батон нарезной высший сорт	50	3.75	1.45	22.70	131	Н	
	Сыр (порциями)	10	3.00	5.30	12.10	71.12	16	
	Плоды свежие (киви)	100	0.80	0.40	5.88	26.4	112	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	16.31	19.33	82.24	520.71		
ОБЕД	Винегрет овощной	60	1.34	2.43	11.20	56.37	67	
	Суп картоф.с крупой на кур.бульоне	200	6.36	4.18	20.40	194.28	101	
	Котлета мясная	100	11.52	12.35	11.30	181.25	268	
	Гречка отварная рассыпчатая	150	3.60	4.80	20.45	229.2	171	
	Чай с сахаром,	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376	
	Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	24.14	42.72	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.43	0.42	11.31	60.3	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26.03	24.38	113.82	822.88		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	42.34	43.71	196.06	1343.59		
День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	200	3.19	7.09	27.80	157.3	174	
	Чай с лимоном	200	0.14	0.00	9.99	50.2	377	
	Батон нарезной высший сорт	50	3.75	1.45	22.70	131	Н	
	Яйца вареные	40	8.08	4.36	3.46	62.8	209	
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47	112	
	Масло (порциями)	10	1.13	5.70	8.17	56.6	14	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	16.69	19.00	81.92	504.9	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0.49	0.07	9.92	40.92	17	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на кос/б	200	2.15	9.72	11.18	202.4	103	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9.18	6.68	3.51	96.1	229	
	Пюре из гороха	150	10.20	9.45	37.12	178.5	417	
	Компот из смеси сухофруктов	190	0.08	0.02	18.22	91.36	349	

	Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	24.14	42.72	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.43	0.42	11.31	60.3	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25.11	26.56	115.40	712.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	41.50	45.56	197.32	1217.2	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.51	6.75	12.88	107.8	120
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	5.40	5.00	22.00	116.1	387
	Булочка Веснушка	50	5.56	4.05	25.00	211.2	18
	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.4	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	16.27	16.00	67.38	473.5	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0.57	2.43	3.34	37.56	75
	Суп с клецками на мкб	200	7.44	7.32	19.22	154.26	108
	Плов из птицы	200	13.80	13.86	20.02	285	291
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	180	0.00	0.00	28.00	128.8	618
	Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	24.14	42.72	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.43	0.42	11.31	60.3	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	24.82	24.23	106.03	708.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	41.09	40.23	173.41	1182.14	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	170	11.40	15.80	20.40	227.9	223
	Чай с сахаром,	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376
	Батон нарезной высший сорт	50	3.75	1.45	22.70	131	Н
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	15.75	17.65	67.92	464.66	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	1.35	5.63	53.69	45
	Рассольник ленинградский на кур/б	200	4.12	9.70	13.76	172.2	96
	Тефтели 2-й вариант	90	9.20	8.06	6.50	147.23	279
	Картофельное пюре (с маслом)	150	5.10	5.22	21.69	174.36	128
	Напиток из плодов шиповника	180	0.80	0.00	31.96	127	388
	Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	24.14	42.72	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.43	0.42	11.31	60.3	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23.16	24.95	114.99	777.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	38.91	42.60	182.91	1242.16	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеница	200	9.00	7.98	10.38	150.9	173
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376

	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	100	4.98	7.85	48.50	214	401
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2.15	0.00	6.08	90.66	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	16.33	15.83	79.98	514.32	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	70
	Борщ с капустой и картофелем на кур/б	200	4.80	8.34	9.62	199.65	82
	Котлета рыбная	100	14.30	14.03	13.82	104.57	269
	Макаронные изделия отварные	150	4.04	4.29	35.54	185.22	309
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0.16	0.16	21.61	109.76	342
	Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	24.14	42.72	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.43	0.42	11.31	60.3	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26.80	27.50	117.06	710.02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	43.13	43.33	197.04	1224.34	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7.68	8.61	34.60	195.12	173
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3.67	3.98	12.96	127.32	15
	Булочка "Веснушка"	50	5.56	4.05	25.00	211.2	18
	Плоды свежие (киви)	100	0.80	0.40	5.88	26.4	112
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	17.71	17.04	78.44	560.04
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.85	2.62	6.96	56.34	53
	Суп картофельный на кос/б	200	6.60	9.68	16.04	130.96	97
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9.18	6.68	3.51	96.1	229
	Каша рассыпчатая (с маслом) гречневая	150	3.60	4.80	20.45	229.2	171
	Компот из смеси сухофруктов	190	0.08	0.02	18.22	91.36	349
	Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	24.14	42.72	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.43	0.42	11.31	60.3	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	23.32	24.42	100.63	706.98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	41.03	41.46	179.07	1267.02	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	6.08	7.00	24.24	198.2	173
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	21.61	109.76	342
	Батон нарезной высший сорт	50	3.75	1.45	22.70	131	Н
	Масло (порциями)	10	1.13	5.70	8.17	56.6	14
	Яйца вареные	40	8.08	4.36	3.46	62.8	209
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19.20	18.67	80.18	558.36
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	60	1.04	0.07	9.92	44.9	63
	Суп картофельный с крупой рисовой на кос/б	200	6.36	4.18	20.40	194.28	101

	Рагу из птицы	200	14.50	21.58	20.02	301.7	289
	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	15.02	58.76	376
	Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	24.14	42.72	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.43	0.42	11.31	60.3	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	24.93	26.45	100.81	702.66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	44.13	45.12	180.99	1261.02	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	9.34	11.20	17.25	286.23	210
	Чай с лимоном	200	0.14	0.00	9.99	50.2	377
	Батон нарезной высший сорт	50	3.75	1.45	22.70	131	Н
	Сыр (порциями)	10	3.00	5.30	12.10	71.12	16
	Горошек зеленый консервированный	50	1.57	1.02	5.28	28.49	244
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	17.80	18.97	67.32	567.04	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	1.34	2.43	11.20	56.37	67
	Суп картофельный с клецками на кур/б	200	7.44	7.32	19.22	154.26	108
	Гуляш	90	10.42	14.13	6.98	238.68	260
	Каша перловая рассыпчатая	150	3.26	2.96	28.54	100.74	248
	Чай с сахаром,	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.43	0.42	11.31	60.3	Н
	Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	24.14	42.72	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	25.67	27.46	116.41	711.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	43.47	46.43	183.73	1278.87	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	9.44	10.96	13.45	151.01	173
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	180	0.00	0.00	28.00	128.8	618
	Булочка Веснушка	50	5.56	4.05	25.00	211.2	Н
	Плоды свежие (бананы)	100	1.50	0.50	14.20	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	16.50	15.51	80.65	587.01	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	1.35	5.63	53.69	45
	Тефтели 2-й вариант	90	9.20	8.06	6.50	147.23	279
	Борщ с капустой и картофелем на кур/б	200	4.80	8.34	9.62	199.65	82
	Картофельное пюре (с маслом)	150	5.10	5.22	21.69	174.36	128
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0.16	0.16	21.61	109.76	342
	Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	24.14	42.72	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.43	0.42	11.31	60.3	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23.20	23.75	100.50	787.71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	39.70	39.26	181.15	1374.72	

День 10							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	150	11.21	17.60	28.56	240	219
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2.15	0.00	6.08	90.66	389
	Батон нарезной высший сорт	50	3.75	1.45	22.70	131	Н
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17.51	19.45	67.14	508.66	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	70
	Суп картофельный с фасолью на кост/б	200	9.66	9.26	35.42	258.98	144
	Плов из птицы	200	13.80	13.86	20.02	285	291
	Чай с лимоном	200	0.14	0.00	9.99	50.2	377
	Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	24.14	42.72	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.43	0.42	11.31	60.3	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	27.09	23.80	101.90	705	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	44.60	43.25	169.04	1213.66	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12960	419.90	430.95	1840.72	12604.72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1296	41.99	43.09	184.07	1260.47	

