

Утверждаю
Приказ № 649 от 30.08.2024г.
Директор
МБОУ «СОШ с. Святославка»
И.В. Вицина



**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся
МБОУ «СОШ с. Святославка»
на 2024-2025 учебный год.
Возрастная группа: 7 – 11 лет.
Сезон осенне-зимний.**

Неделя: Первая.

День: Понедельник.

Возрастная группа: 7 – 11 лет

(Завтрак)

№ рецептур	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 309	Макароны отварные	80	2,91	3,08	16,24	104,36
№ 290	Гуляш из курицы	70	18,52	16,36	5,76	213,29
№ 377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
№ 338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого	522	22,16	20,06	51,9	450,15

Неделя: Первая.

День: Вторник. Дата:

Возрастная группа: 7 – 11 лет

(Завтрак)

№ рецептур	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 209	Яйцо варёное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63
№ 182	Каша рисовая молочная	200	5,1	6,8	38,1	251
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6
№ 386	Йогурт	95	2,37	2,16	15,43	72,2
	Итого	535	16,65	17,1	71,4	504,8

Неделя: Первая.

День: Среда.

Возрастная группа: 7 – 11 лет

(Завтрак)

№ рецептур	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 128	Пюре картофельное	100	3,26	9,62	18,89	181,5
№ 229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105
№ 45	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
№ 349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,09	32,01	132,8
№ 338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого	610	15,12	18,31	74,59	541,34

Неделя: Первая.

День: Четверг.

Возрастная группа: 7 – 11 лет

(Завтрак)

№ рецептур	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 204	Макароны отварные с сыром	100	9,92	6,8	42,41	261,35
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6
№ 389	Сок (вит. А,С,Е,В,РР)	200	1	0	13	76
№ 338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46,87
	Итого	600	15,4	10,74	82,78	502,82

Неделя: Первая.

День: Пятница.

Возрастная группа: 7 – 11 лет (Завтрак)

№ рецептур	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,9	4,3	26,56	154,56
№ 290	Гуляш из курицы	70	18,52	16,36	5,76	213,29
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6
№ 338	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
	Итого	500	29,02	24,72	62,63	547,55

Неделя: Вторая.

День: Понедельник.

Возрастная группа: 7 – 11 лет (Завтрак)

№ рецептур	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 175	Каша молочная «Дружба»	150	5,79	10,64	31,88	191,9
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	4,9	8,9	17,1	193
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6
№ 386	Йогурт	95	2,37	2,16	15,43	72,2
	Итого	505	17,14	25,24	83,98	575,6

Неделя: Вторая.

День: Вторник.

Возрастная группа: 7 – 11 лет (Завтрак)

№ рецептур	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 302	Каша рассыпчатая (рис)	80	1,92	2,3	25,02	135,7
№ 290	Гуляш из курицы	60	15,87	14,02	4,93	182,82
№ 45	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
№ 338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46,86
№ 389	Сок (вит. А,С,Е,В,РР)	200	0	0	3	12
	Итого	500	19,04	19,77	47,94	428,92

Неделя: Вторая.

День: Среда.

Возрастная группа: 7 – 11 лет (Завтрак)

№ рецептур	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 237	Запеканка из творога	150	14,61	15,48	19,6	189
№ 349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,09	32,01	132,8
№ 386	Йогурт	100	2,5	2,28	16,25	76
№ 338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46,86
	Итого	550	18,17	18,25	77,66	631,1

Неделя: Вторая.

День: Четверг.

Возрастная группа: 7 – 11 лет (Завтрак)

№ рецептур	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 181	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251
№ 209	Яйцо варёное в крутую	40	5,1	4,6	0,3	63
№ 377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
№ 386	Йогурт	100	2,5	2,28	16,25	76
	Итого	572	13,84	17,62	64,13	452

Неделя: Вторая.

День: Пятница.

Возрастная группа: 7 – 11 лет (Завтрак)

№ рецептур	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№ 304	Плов с курицей	150	12,71	7,85	26,8	229
№ 45	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
№ 349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,09	32,01	132,8
№ 386	Йогурт	100	2,5	2,28	16,25	76
	Итого	510	16,72	13,27	80,25	489,34