

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ с. Новые Выселки  
Калининского района Саратовской области»:  
Щерстюкова С.В./

Приказ № 72 от 3.08.2021 г.



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

**Примерное десятидневное меню  
питания учащихся  
на 2021 -2022 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- 18 лет на 2021-2022 уч.года**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
			белки	жиры	углеводы	
<b>1 день</b>						
106 300	<b>Завтрак:</b> 1) Каша «Дружба» 2) Чай 3) Булочка	250/10 200 30	37,28 0,4 4,62	10,67 0,2 4,7	38,8 14,2 29,88	434,7 56,0 157,20
37 283	<b>Обед:</b> 1) Борщ с говядиной 2) Компот из сухофруктов. 5.Хлеб пшеничный и ржаной 6.Пряник	250 200 50/50 30	13,0 3,6 10,55 1,4	7,04 4,26 2,0 0,9	24,25 25,15 44,4 6,3	245,7 156,61 246,0 26,8
<b>Итого за день</b>		<b>1070</b>				<b>1323,01</b>
<b>2 день</b>						
103 270 153	<b>Завтрак:</b> 1)Каша гречневая с молоком и сливочным маслом 2)Какао 3)Бутерброд с маслом и сыром	250/10 200 50/10/20	9,0 4,6 6,2	24,1 4,1 2,1	75,3 25,7 40,0	357,0 156,9 207,0
227 180	<b>Обед:</b> 1)Рожки отварные 2) Гуляш с куриным мясом 3)Чай 4) Огурец свежий 5) Хлеб пшеничный, ржаной	200 60 200 50 50/50	7,7 11,1 0,4 1,3 10,55	7,8 12,0 0,2 0,2 2,0	43,6 6,4 14,2 17,1 44,4	283,1 176,9 56,0 68,5 246,0
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>				<b>1551,4</b>
<b>3 день</b>						
141 300	<b>Завтрак:</b> 1)Запеканка творожная со сгущенкой 2) Чай	180/10 200	37,4 0,4	9,1 0,2	42,2 14,2	414,5 56,0
56	<b>Обед:</b> 1)Суп «Лапша по-домашнему» 2)Яйцо 3)Снежок 4)Хлеб пшеничный, ржаной	250 40 200 50/50	20,75 0,84 7,0 10,55	27,62 8,04 0,8 0,2	25,3 3,48 46,4 44,4	565,0 87,6 102,5 246,0
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>				<b>1471,6</b>

4 день						
	<b>Завтрак:</b>					
53	1) Суп молочный вермешелевый	250	12,5	7,55	57,0	395,0
285	2) Кофейный напиток	200	0,4	0,2	14,2	118,0
	3) Вафли	30	2,1	3,1	22,4	125,0
	<b>Обед:</b>					
126	1) Плов на курином мясе	250	8,74	7,76	26,24	358,5
21	2) Салат «Витаминный»	60	1,3	6,5	4,3	93,3
274	3) Кисель	200	0,93	0,45	27,52	113,79
	4) Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	10,55	0,2	44,4	246,0
	<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>				<b>1449,59</b>
5 день						
	<b>Завтрак:</b>					
49	1) Каша геркулесовая	250	9,4	13,9	39,0	389,0
300	2) Чай	200	0,4	0,2	14,2	56,0
	3) Банан	100	2,3	0,21	19,4	89,5
	<b>Обед:</b>					
45	1) Суп гороховый на курином бульоне	250	8,06	14,6	18,35	290,8
283	2) Компот	200	3,6	4,26	25,15	156,61
	3) Пряник	50	15,2	17,0	0,1	208,1
	4) Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	10,55	0,2	44,4	246,0
	<b>Итого за день</b>	<b>1150</b>				<b>1436,01</b>
6 день						
	<b>Завтрак:</b>					
114	1) Каша рисовая молочная с маслом	250/10	10,8	15,94	38,5	431,6
285	2) Кофейный напиток	200	2,9	4,2	29,3	118,9
154	3) Хлеб с повидлом	50/20	4,1	4,3	29,1	105,1
	<b>Обед:</b>					
92	1) Овощное рагу	250	5,2	16,5	27,1	339,0
	2) Помидоры	50	4,5	4,2	29,2	140,0
300	3) Чай	200	0,4	0,2	14,2	56,0
	4) Печенье	30	2,4	4,6	22,0	126,1
	5) Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	10,55	0,2	44,4	246,0
	<b>Итого за день</b>	<b>1160</b>				<b>1562,7</b>
7 день						
	<b>Завтрак:</b>					
106	1) Каша манная молочная с маслом	250/10	11,62	7,22	49,44	300,45
	2) Апельсин	80	1,5	0,1	21,8	95,0
285	3) Кофейный напиток	200	2,9	4,2	29,3	118,9
	<b>Обед:</b>					
296	1) Каша гречневая	200	10,2	7,8	29,3	205,0
189	2) Котлета куриная/говяжья	80	5,28	31,78	42,56	208,0
33	3) Салат из свеклы	60	3,1	1,4	37,0	78,1
274	4) Кисель	200	0,93	0,45	27,52	113,79
	5) Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	10,55	0,2	44,4	246,0
	<b>Итого за день</b>	<b>1180</b>				<b>1543,24</b>

8 день						
467	<b>Завтрак:</b> 1) Омлет натуральный с зеленым горошком (консервированный)	200/10	10,3	18,8	2,8	311,3
300	2) Чай	200	0,4	0,2	14,2	56,0
	3) Батон	50	10,55	0,2	44,4	246,0
47	<b>Обед:</b> 1) Суп вермешелевый	250	14,0	10,9	15,7	257,5
	2) Сок	200	1,2	0,35	28,6	113,4
	3) Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	10,55	0,2	44,4	246,0
	<b>Итого за день</b>	<b>1010</b>				<b>1330,2</b>
9 день						
103	<b>Завтрак:</b> 1) Каша гречневая молочная с маслом	250/10	9,4	23,85	74,6	336,5
300	2) Чай	200	0,4	0,2	14,2	56,0
	3) Яблоко	50	2,8	1,75	24,35	109,0
39	<b>Обед:</b> 1) Пюре гороховое	200	24,8	29,0	120,48	586,6
172	2) Рыба тушеная с овощами	60	6,16	2,4	39,8	209,6
21	3) Салат из капусты	60	0,83	6,0	3,9	93,0
283	4) Компот	200	3,6	4,26	25,15	156,61
	5) Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	10,55	0,2	44,4	246,0
	<b>Итого за день</b>	<b>1130</b>				<b>1793,31</b>
10 день						
204	<b>Завтрак:</b> 1) Макароны с сыром	250/15	9,3	15,6	73,5	540,0
270	2) Какао с молоком	200	3,6	4,26	25,15	157,0
	3) Хлеб	50	3,6	3,1	25,5	129,0
46	<b>Обед:</b> 1) Суп с клёцками	250	5,25	3,5	24,0	220,0
285	2) Кофейный напиток	200	2,9	4,2	14,2	118,0
	3) Печенье	30	2,1	4,3	22,4	126,1
	4) Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	10,55	0,2	44,4	246,0
	<b>Итого за день</b>	<b>1095</b>				<b>1536,1</b>

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