

«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
7- 11 лет на 2021-2022 уч.года**

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

4 день						
	Завтрак:					
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
	Обед:					
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
	Итого за день	1060				1449,59
5 день						
	Завтрак:					
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
	Обед:					
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
	Итого за день	1150				1436,01
6 день						
	Завтрак:					
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
	Обед:					
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
	Итого за день	1160				1562,7
7 день						
	Завтрак:					
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
	Обед:					
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
	Итого за день	1180				1543,24

8 день						
467	Завтрак: 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	Обед: 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
	Итого за день	1010				1330,2
9 день						
103	Завтрак: 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	Обед: 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
	Итого за день	1130				1793,31
10 день						
204	Завтрак: 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	Обед: 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
	Итого за день	1095				1536,1

Ежедневно: соль йодированная, третье блюдо витаминизированное аскорбиновой кислотой