

«Утверждаю».
 И.о. директора МБОУ «СОШ с. Колокольцовка
 Калининского района Саратовской области»:
 Майорова В.В./
 Калининское 195099 от 25.08.2022 г./



Десятидневное меню
питания обучающихся 1-11 классов (двухразовое)
на 2022-2023 учебный год с применением йодированной соли
и витаминизацией III блюда (аскорбиновая кислота).
(Сезон: осень - зима).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников.
 Могильный М.П., 2005г. с ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический
 университет, 2005 г. с ГУ НИИ питания РАМН РФ 2005 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 завтрак	Оладьи со стужённым молоком	1/200/5	13,86	14,8	108	622	401
	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	1,1	0,3	20,2	42	
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
Итого за завтрак		605	11,6	11,4	116,6	724	
обед	Икра кабачковая	1/60	0,84	2,88	5,1	49,80	73
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	59,5	7,25	13,5	154	82
	Макаронные изделия отварные	1/180/5	6,48	0,72	43,92	208,8	203
	Гуляш из отварной говядины	1/100/40	15,4	6,4	3,7	134	260
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/50	3,7	1,65	20,1	110,5	
Итого за обед		945	34,64	20,46	105,38	832,1	
Итого за день		1550	46,24	31,86	222	1556,1	

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 завтрак	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	94,2	209
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	1/30/15/5	8,6	4,4	0,22	115	3
	Какао с молоком	1/200	3,36	3,44	21,2	129,2	382
Итого за завтрак		290	17,06	12,44	21,72	338,4	
	Нарезка из свежей белокочанной капусты с	1/100	1,40	4,6	10,3	88	45

обед	морковью						
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	1/250	6,4	5,35	23,8	63,8	102
	Рагу из птицы	1/180/70	40	41	28	614	289
	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0	21,82	87,6	349
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/50	3,7	1,65	20,1	110,5	
Итого за обед		900	41	45	92	1078,9	
Итого за день		1190	58,06	57,44	113,72	1417,3	

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	1/200/10	5,86	12,04	33,16	264	175
	Хлеб пшеничный	1/50	7,7	2,4	53,4	82,3	
	Свежие фрукты (яблоко)	1/100	0,9	1,45	8,40	38	
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
Итого за завтрак		560	8,2	10,3	67,7	444,3	
обед	Нарезка из свежих огурцов и помидоров с луком репчатым	1/100	1	6	5,5	80	23
	Рассольник ленинградский с перловой крупой на курином бульоне	1/250	2,1	5,1	20,5	136,3	96
	Плов из курицы	1/180/80	30,3	38,6	49	453	291
	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0	21,82	87,6	349
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/50	3,7	1,65	20,1	110,5	
Итого за обед		910	34,2	52,7	105	982,4	
Итого за день		1470	42,4	63	172,7	1426,7	

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/170/10	26,74	10,8	42,41	372,4	223
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
Итого за завтрак		380	23,87	9,6	52,7	432,4	
обед	Салат витаминный	1/100	1,6	0	6,1	101,6	49 (2)
	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	1/200/10	2	7,6	4,2	76	87
	Картофель отварной с маслом	1/250/10	2,5	9,4	5,2	94	87
	Котлета рыбная	1/100	12	15	9,4	221	234
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0	21,82	87,6	349
	Свежий фрукт (апельсин)	1/100	0,9	0,2	8,1	42,3	
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
Итого за обед		1190	37,7	49,6	110,5	110,5	

Итого за обед	1070	19	25	95	848	
Итого за день	1450	42,87	34,6	148	1280,4	

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	1/200/10	3,4	3,8	16,56	161,9	121
	Печенье	1/50	3,7	1,45	25,70	165	
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
Итого за завтрак		510	10	5,71	67,42	501,9	
обед	Нарезка из вареной свеклы с зеленым горошком	1/100	1,8	6,0	10,6	104	53
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25	9,5	6,6	23,3	191	104
	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	6,7	10,6	49,8	321	171
	Рыба тушёная с овощами	1/100/30	9,1	4,8	4,8	99	229
	Сок яблочный	1/200	1	0	0	101,6	389
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/50	3,7	1,65	20,1	110,5	
Итого за обед		985	30	25,7	106	1042,1	
Итого за день		1495	40	31,41	173,42	1544	

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	1/200/10	7,87	15	59	397	174
	Фрукт свежий (апельсин)	1/100	0,9	0,2	8,1	42,3	209
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
Итого за завтрак		560	4,2	12,9	82,4	614,3	
обед	Нарезка из свежей белокочанной капусты с морковью	1/100	1,40	4,6	10,3	88	45
	Суп картофельный с клецками	1/250/25	6,40	7,75	35,9	241,1	108
	Макаронные изделия отварные	1/180/5	6,48	0,72	43,92	208,8	203
	Тефтеля	1/100	8	9,8	9,6	155,5	279
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/50	3,7	1,65	20,1	110,5	
Итого за обед		960	25	20,5	130	978,9	
Итого за день		1520	29,2	33,4	212,4	1593,2	

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	1/200/10	3,4	3,8	16,56	161,9	121
	Бутерброд с маслом	1/30	5,8	22,8	38,4	385	3
	Какао с молоком	1/200	3,36	3,44	21,2	129,2	382
Итого за завтрак		440	11,71	29,1	72,02	676,1	
обед	Нарезка из вареной свеклы с соленым огурцом	1/100	1,4	8,42	8,45	191	55
	Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250	2,2	2,83	20,57	126,25	101
	Жаркое по-домашнему	1/180/80	24	11,03	29,7	314	259
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0	21,82	87,6	349
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/50	3,7	1,65	20,1	110,5	
Итого за обед		910	27,18	18,12	94,25	944,35	
Итого за день		1350	38,89	47,22	166,27	1620,45	

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» со сливочным маслом	1/200/10	10,25	18	68,35	477,33	175
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
	Печенье	1/50	3,7	1,65	20,1	110,5	
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
Итого за завтрак		510	13,8	20,3	100,5	762,83	
обед	Икра кабачковая	1/100	0,84	2,88	5,1	49,80	73
	Суп из овощей с фасолью	1/250	6,87	5,32	25,32	179,45	102
	Картофель отварной	1/180/15	3,4	8	26,5	190	128
	Котлета мясная (из мяса говядины)	1/100	17,24	17,2	19,7	285,5	268
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0	21,82	87,6	349
	Свежий фрукт (яблоко)	1/100	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/50	3,7	1,65	20,1	110,5	
Итого за обед		1015	27,7	25,5	215,04	1064,85	
Итого за день		1525	41,5	45,8	315,54	1827,68	

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	-------------------------	-------------

Неделя 2 День 9			Белки	Жиры	Углеводы		ры
завтрак	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	1/200/10	4,3	7,96	30,57	211	327
	Бутерброд с сыром	1/30/15	8,6	4,4	0,22	115	3
	Какао с молоком	1/200	3,36	3,44	21,2	129,2	382
Итого за завтрак		455	16,5	15,8	52	455,2	
обед	Свежий огурец	1/100	1	0	1	18	71
	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	9,5	7,25	13,5	154	82
	Плов из курицы	1/180/80	30,3	38,6	49	453	291
	Напиток из шиповника витаминизированный	1/200	0,68	0	35,26	143,8	388
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/50	3,7	1,65	20,1	110,5	
Итого за обед		940	25,44	34,37	111	994,3	
Итого за 9 день		1395	42	50,2	163	1449,5	

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	1/200/10	7,87	15	59	397	173
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
	Пряник	1/50	1,8	2,3	21	112	453
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
Итого за завтрак		510	11,44	12,85	95,85	684	
обед	Нарезка из вареной свеклы с растительным маслом	1/100	1,6	6,0	11,0	104,4	52
	Суп с рисовой крупой	1/250	1,6	0	5	120	115
	Каша гороховая	1/200	17,6	10	57,4	338,8	198
	Гуляш из отварной говядины	1/140/60	25,67	10,88	5,61	222,7	246
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0	21,82	87,6	349
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,5	24,8	115	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/50	3,7	1,65	20,1	110,5	
Итого за обед		1050	41,36	20,68	122,86	1099	
Итого за 10 день		1560	52,8	33,53	218,71	1783	