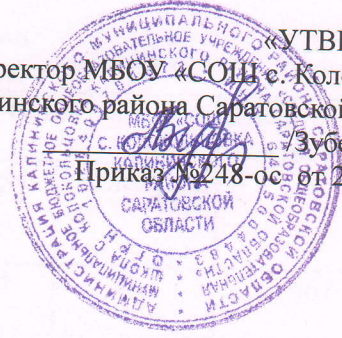


«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ с. Колокольцовка  
Калининского района Саратовской области»:  
Зубехина Л.А./  
Приказ №248-ос от 28.08.2024г.



**Десятидневное меню**  
**питания обучающихся 1-10 классов (двухразовое)**  
**на 2024-2025 учебный год с применением йодированной соли**  
**и витаминизацией III блюда (аскорбиновая кислота).**  
**(Сезон: осень – зима).**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.  
Могильный М.П., 2005 г. с ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический  
университет, 2005 г. с ГУ НИИ питания РАМН РФ 2005 г.  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Оладьи со сгущённым молоком	1/150/5	10,4	11,1	81,4	467	401
	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	1,1	0,3	20,2	42	
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>11,6</b>	<b>11,4</b>	<b>116,6</b>	<b>569</b>	
обед	Икра кабачковая	1/60	0,84	2,88	5,1	49,80	73
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	1/200/10	5,2	7,4	11	132	82
	Макаронные изделия отварные	1/150/5	5,4	0,6	36,6	174	203
	Гуляш из отварной говядины	1/90/40	18,12	7,68	3,96	157,2	246
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/30	1,8	0,5	12,6	63	
<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>34,64</b>	<b>20,46</b>	<b>105,38</b>	<b>718</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>46,24</b>	<b>31,86</b>	<b>222</b>	<b>1287</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>290</b>	<b>17,06</b>	<b>12,44</b>	<b>21,72</b>	<b>338,4</b>	
обед	Нарезка из свежей белокочанной капусты с морковью	1/60	0,84	2,76	6,18	52,8	45
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	1/200	4,06	4,28	19,08	131	102
	Рагу из птицы	1/150/70	31	36	24,7	541	289
	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0	21,82	87,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/30	1,8	0,5	12,6	63	
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>92</b>	<b>957,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1020</b>	<b>58,06</b>	<b>57,44</b>	<b>113,72</b>	<b>1296,1</b>	

**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	1/150/10	4,5	8,93	25,8	201,5	175
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
	Свежие фрукты (яблоко)	1/100	0,4	0	12,6	42	
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
Итого за завтрак		<b>490</b>	<b>8,2</b>	<b>10,3</b>	<b>67,7</b>	<b>385,8</b>	
обед	Нарезка из свежих огурцов и помидоров с луком репчатым	1/60	0,6	3,6	3,3	48	23
	Рассольник ленинградский с перловой крупой на курином бульоне	1/200	1,68	4,08	16,4	109	96
	Плов из курицы	1/150/80	26,82	34,2	43,38	401,5	291
	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0	21,82	87,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/30	1,8	0,5	12,6	63	
	Итого за обед	<b>750</b>	<b>34,2</b>	<b>52,7</b>	<b>105</b>	<b>791,4</b>	
Итого за день		<b>1240</b>	<b>42,4</b>	<b>63</b>	<b>172,7</b>	<b>1177,2</b>	

**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	1/150/10	23,77	9,6	37,7	331	223
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
Итого за завтрак		<b>360</b>	<b>23,87</b>	<b>9,6</b>	<b>52,7</b>	<b>391</b>	
обед	Салат витаминный	1/60	0,96	0	3,66	61	49 (2)
	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	1/200/10	2	7,6	4,2	76	87
	Картофель отварной с маслом и луком	1/150/10	2,80	6,5	21,8	156,5	128
	Котлета рыбная	1/90	10,76	13,67	8,43	199	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	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
Хлеб пшенично - ржаной	1/30	1,8	0,5	12,6	63		
Итого за обед		<b>880</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>95</b>	<b>767,7</b>	
Итого за день		<b>1240</b>	<b>42,87</b>	<b>34,6</b>	<b>148</b>	<b>1058,7</b>	

**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	1/150/10	2,55	2,86	12,42	85,65	121
	Печенье	1/50	3,7	1,45	25,70	165	
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>10</b>	<b>5,71</b>	<b>67,42</b>	<b>392,95</b>	
обед	Нарезка из вареной свеклы с зеленым горошком	1/60	1,08	0,36	6,36	62,4	53
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/25	7,6	5,28	18,6	152,8	104
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,7	10,6	49,8	321	171
	Тефтеля	1/90/30	7,2	8,86	8,7	140	279
	Сок яблочный	1/200	1	0	0	101,6	389
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/30	1,8	0,5	12,6	63	
Итого за обед		<b>815</b>	<b>28,58</b>	<b>27</b>	<b>110,36</b>	<b>923,1</b>	
Итого за день		<b>1255</b>	<b>38,58</b>	<b>32,71</b>	<b>177,78</b>	<b>1316,05</b>	

**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	1/150/10	6	11,5	45	303	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	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
Итого за завтрак		<b>490</b>	<b>4,2</b>	<b>12,9</b>	<b>82,4</b>	<b>487,6</b>	
обед	Нарезка из свежей белокочанной капусты с морковью	1/60	0,84	2,76	6,18	52,8	45
	Суп картофельный с клецками	1/170/30	5,56	6,37	29,5	198	108
	Макаронные изделия отварные	1/150/5	5,4	0,6	36,6	174	203
	Гуляш из отварной говядины	1/90/40	18,12	7,68	3,96	157,2	246
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/30	1,8	0,5	12,6	63	
Итого за обед		<b>795</b>	<b>25</b>	<b>20,5</b>	<b>130</b>	<b>770,1</b>	
Итого за день		<b>1285</b>	<b>29,2</b>	<b>33,4</b>	<b>212,4</b>	<b>1257,7</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 завтрак	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	1/150	2,55	2,86	12,42	85,65	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		<b>380</b>	<b>11,71</b>	<b>29,1</b>	<b>72,02</b>	<b>599,85</b>	
обед	Нарезка из вареной свеклы с соленым огурцом	1/60	0,84	5,05	5,07	115	55
	Суп картофельный с крупой (пшено)	1/200	1,76	2,26	16,46	101	101
	Жаркое по-домашнему	1/120/70	19,5	8,91	24	254	259
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0	21,82	87,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
	Хлеб пшенично - ржаной	1/30	1,8	0,5	12,6	63	
Итого за обед		<b>510</b>	<b>27,18</b>	<b>18,12</b>	<b>94,25</b>	<b>702,9</b>	
Итого за день		<b>890</b>	<b>38,89</b>	<b>47,22</b>	<b>166,27</b>	<b>1302,75</b>	

**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	1/150/10	7,7	13,5	51,4	358	175
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
	Печенье	1/30	2,1	5,4	19,8	138	
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
Итого за завтрак		<b>420</b>	<b>13,8</b>	<b>20,3</b>	<b>100,5</b>	<b>638,3</b>	
обед	Икра кабачковая	1/60	0,84	2,88	5,1	49,80	73
	Суп лапша	1/200	2,06	4,44	10,72	91	113
	Картофель отварной с луком	1/150/10	2,80	6,5	21,8	156,5	128
	Котлета мясная (из мяса говядины)	1/90	11,84	15,52	17,76	257,6	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	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
Хлеб пшенично - ржаной	1/30	1,8	0,5	12,6	63		
Итого за обед		<b>870</b>	<b>23,02</b>	<b>31,64</b>	<b>113,9</b>	<b>834,8</b>	
Итого за день		<b>1290</b>	<b>36,82</b>	<b>51,94</b>	<b>214,4</b>	<b>1473,1</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каши молочные с овсяной крупой с добавлением масла	1/150/10	4,3	7,96	30,57	211	327
	Булочки с маслом	1/30/15	8,6	4,4	0,22	115	3
	Каши с маслом	1/200	3,36	3,44	21,2	129,2	382
<b>Итого завтрак</b>		<b>405</b>	<b>16,5</b>	<b>15,8</b>	<b>52</b>	<b>455,2</b>	
обед	Суп с рыбой	1/60	0,5	0	0,6	10	71
	Борщ с картофелем, маслом, сметаной, сметаной	1/200/10	5,2	7,4	11	132	82
	Плов с курицей	1/150/80	26,82	34,2	43,38	401,5	291
	Напиток витаминизированный	1/200	0,68	0	35,26	143,8	388
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
	Хлеб пшеничный - сдобный	1/30	1,8	0,5	12,6	63	
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>25,44</b>	<b>34,37</b>	<b>111</b>	<b>832,6</b>	
<b>Итого за 2 дня</b>		<b>1145</b>	<b>42</b>	<b>50,2</b>	<b>163</b>	<b>1287,8</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каши молочные с овсяной крупой с добавлением масла	1/150/10	6,34	9,15	33,95	243,57	173
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
	Пряники	1/50	1,8	2,3	21	112	453
	Чай с сахаром	1/200	0,10	0	15	60	376
<b>Итого завтрак</b>		<b>440</b>	<b>11,44</b>	<b>12,85</b>	<b>95,85</b>	<b>497,87</b>	
обед	Нарезка из овощей, заправка с растительным маслом	1/60	1	3,6	6,6	62,4	52
	Суп с рисом и курицей	1/200	1,26	0	4,04	96	115
	Каши гречневые	1/150/5	13,2	7,5	43,05	292,5	198
	Рыба тушеная с овощами	1/100/30	9,1	4,8	4,8	99	229
	Компот витаминизированный	1/200	0,08	0	21,82	87,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	1,4	14,3	82,3	
Хлеб пшеничный - сдобный	1/30	1,8	0,5	12,6	63		
<b>Итого обед</b>		<b>770</b>	<b>29,64</b>	<b>17,8</b>	<b>107,21</b>	<b>782,8</b>	
<b>Итого за 2 дня</b>		<b>1210</b>	<b>41,08</b>	<b>30,65</b>	<b>203,06</b>	<b>1280,67</b>	