

Утверждаю:
 Директор МОУ СОШ им.И.И.Пушанина
 с.Пушанина Белинского района Пензенской
 области

Примерное 10- дневное меню МОУ СОШ им.И.И.Пушанина
 с.Пушанина Белинского района Пензенской области
 на осенне-зимний период

_____ Е.В. Мирошкина
 Приказ № 93/10 от 30.08.2024г.

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 11-18 лет			Эн.ценн ость. Ккал.
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	у		Ккал.	Б	Ж	
1 день											
<i>Завтрак</i>											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,75	5,21	18,84	145,20	7,19	6,51	23,55	180,50
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Масло сливочное	1/10	1/10	0	8,2	0,1	75,00	0	8,2	0,1	75,00
	Сыр	1/15	1/15	2,55	2,3	0,15	31,50	2,55	2,3	0,15	31,50
	Итого:			10,8	16,01	47,85	350,2	12,24	17,31	52,56	385,50
<i>Обед</i>											
222	Салат капустный с морковью	60	100	1,33	6,61	2,04	73,04	1,45	6,9	2,98	75,08
42	Щи из свежей капусты	200	250	1,82	4,96	1	87,8	2,28	6,21	1,25	109,8
5	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150	200	4,34	7,05	22,08	173,02	5,79	9,4	29,44	230,7
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Хлеб	40	40	3,04	0,3	20	94	3,04	0,3	20	94
	Итого:			13,03	19,22	73,88	526,26	15,06	23,11	82,43	608,08

2 день											
<i>Завтрак</i>											
11	Каша манная молочная	200	200	6,2	9,32	28,91	229,40	6,2	9,32	28,91	229,40
	Сок фруктовый	1/200	1/200	1	0	21,2	88	1	0	21,2	88
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Итого:			9,5	9,62	64,87	387,90	9,5	9,62	64,87	387,90
<i>Обед</i>											
43	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,85	3,05	5,19	51,54	1,45	6,9	2,98	75,02
197	Рассольник Петербургский	200	250	1,6	4,08	13,54	97,4	2,0	5,11	16,93	121,75
144	Гороховое пюре со сливочным маслом	150	200	12,26	1,92	42,15	177,24	16,34	2,56	56,20	236,32
286	Тефтеля мясная из курицы	60	80	8,87	9,83	11,71	171	11,78	12,91	14,90	223
194	Кисель ягодный	200	200	0,11	0	25,83	103,74	0,11	0	25,83	103,74
	Хлеб	40	40	3,04	0,3	20	94	3,04	0,3	20	94
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Итого:			29,03	19,48	133,18	765,42	37,02	28,08	136,98	924,33
3 день											
<i>Завтрак</i>											
469	Запеканка из творога	150	150	26,40	6,3	21,3	252	26,40	6,3	21,3	252
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62	0,13	0,02	15,2	62
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Сыр	1/15	1/15	2,55	2,3	0,15	31,50	2,55	2,3	0,15	31,50
	Итого:			31,38	8,92	51,41	416	31,38	8,92	51,41	416
<i>Обед</i>											
240	Салат из свежих огурцов	60	100	0,43	6,04	1,48	62,08	0,72	10,8	2,48	103,47
15	Суп с макаронными изделиями	200	250	8,88	10,88	18,16	189,44	11,1	13,6	22,7	236,8
143	Каша рисовая- гарнир со сливочным маслом	150	200	3,95	9,17	34,29	227,59	5,26	12,22	45,72	303,45
72	Гуляш из мяса курицы	60	60	11,1	9,37	2,96	139,8	11,1	9,37	2,96	139,80

186	Компот из сухофруктов	200	200	0,42	0	26,04	102,1	0,42	0	26,04	102,1
	Хлеб	40	40	3,04	0,3	20	94	3,04	0,3	20	94
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Итого:			30,12	36,06	117,69	885,51	33,94	46,59	134,66	1050,12

4 день

Завтрак

8	Каша пшеничная молочная	200	200	6,2	9,73	28,02	231,70	6,2	9,73	28,02	231,70
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62	0,13	0,02	15,2	62
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Масло сливочное	1/10	1/10	0	8,2	0,1	75	0	8,2	0,1	75
	Фрукт	1/100	1/100	0,8	0,8	19,6	94	0,8	0,8	19,6	94
	Итого:			9,43	19,05	77,68	533,20	9,43	19,05	77,68	533,20

Обед

27	Салат из свеклы с яблоками	60	100	0,54	3,06	4,98	49,2	0,9	5,1	8,3	82
42	Щи из свежей капусты	200	250	1,82	4,96	1	87,8	2,28	6,21	1,25	109,8
101	Рыба запеченная	50	60	9,38	7,21	6,1	101,26	11,25	8,65	7,32	121,51
694	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	200	3,06	4,08	20,45	137,25	4,08	6,40	27,26	183
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Хлеб	40	40	3,04	0,3	20	94	3,04	0,3	20	94
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Итого:			20,34	19,91	81,29	568,01	24,05	26,96	92,89	688,81

5 день

Завтрак

204	Макаронные изделия с тертым сыром	150	150	9,37	14,77	26,38	297,83	9,37	14,77	26,38	297,83
38	Салат из моркови с яблоками	100	100	1,08	0,18	8,62	40,40	1,08	0,18	8,62	40,40
197	Какао с молоком	200	200	4,82	4,18	22,36	143,26	4,82	4,18	22,36	143,26
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Масло сливочное	1/10	1/10	0	8,2	0,1	75	0	8,2	0,1	75

	Итого:			17,57	27,63	72,22	551,99	17,57	27,63	72,22	551,99
Обед											
222	Салат капустный с морковью	60	100	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
51	Суп гороховый	200	250	7,36	3,91	15,4	129,14	9,21	4,89	18,97	161,43
608	Котлета из мяса курицы	50	80	7,78	5,78	7,85	114,38	12,44	9,24	12,56	183
141	Каша гречневая- гарнир со сливочным маслом	150	200	6,63	9,91	35,01	241,93	8,84	13,21	28,00	322,56
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб	40	40	3,04	0,3	20	94	3,04	0,3	20	94
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Итого:			28,57	26,83	110,26	784,99	37,29	34,57	111,53	966,53
6 день											
Завтрак											
5	Каша молочная рисовая	150	150	5,79	9,4	29,44	230,70	5,79	9,4	29,44	230,70
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Сыр	1/15	1/15	2,55	2,3	0,15	31,50	2,55	2,3	0,15	31,50
	Масло сливочное	1/10	1/10	0	8,2	0,1	75	0	8,2	0,1	75
	Итого:			10,84	20,2	58,45	435,70	10,84	20,2	58,45	435,70
Обед											
240	Салат из свежих огурцов	60	100	0,43	6,04	1,48	62,08	0,72	10,08	2,48	103,47
36	Суп с мясными фрикадельками	200	250	3,09	2,48	18,88	104,4	3,87	3,1	23,6	130,5
8	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150	200	5,04	7,29	21,15	173,77	6,72	9,73	28,02	231,7
186	Компот из сухофруктов	200	200	0,42	0	26,04	102,1	0,42	0	26,04	102,1
	Хлеб	40	40	3,04	0,3	20	94	3,04	0,3	20	94
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Итого:			14,32	16,41	102,31	606,85	17,07	23,51	114,90	732,27
7 день											
Завтрак											

11	Каша манная молочная	200	200	6,2	9,32	28,91	229,4	6,2	9,32	28,91	229,4
197	Какао с молоком	200	200	4,82	4,18	22,36	143,26	4,82	4,18	22,36	143,26
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Сыр	1/15	1/15	2,55	2,3	0,15	31,50	2,55	2,3	0,15	31,50
	Итого:			15,87	16,1	66,18	474,66	15,87	16,1	66,18	15,87
	<i>Обед</i>										
222	Салат капустный с морковью	60	100	1,33	6,61	2,04	73,04	1,45	6,9	2,98	75,08
33	Борщ со свежей капустой	200	250	1,54	5,07	9,64	83,32	1,93	6,34	12,05	104,16
89	Гуляш из мяса курицы	60	100	8,64	6,84	2,17	103,95	14,4	11,4	3,63	173,25
694	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	200	3,06	4,08	20,45	137,25	4,08	6,40	27,26	183
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Хлеб	40	40	3,04	0,3	20	94	3,04	0,3	20	94
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Итого:			20,11	23,2	83,06	590,06	27,4	31,64	94,68	727,99
	8 день										
	<i>Завтрак</i>										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,75	5,21	18,84	145,20	5,75	5,21	18,84	145,20
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Масло сливочное	1/10	1/10	0	8,2	0,1	75,00	0	8,2	0,1	75,00
	Сыр	1/15	1/15	2,55	2,3	0,15	31,50	2,55	2,3	0,15	31,50
	Итого:			10,8	16,01	47,85	350,2	10,8	16,01	47,85	350,2
240	Салат из свежих огурцов	60	100	0,43	6,04	1,48	62,08	0,72	10,08	2,48	103,47
56	Суп крестьянский	200	250	4,79	6,03	12,42	118,62	5,99	7,54	15,53	148,28
113	Плов из отварной курицы	150	200	18,9	18,99	29,28	260,31	25,2	25,33	39,05	347,08
197	Какао с молоком	200	200	4,82	4,18	22,36	143,26	4,82	4,18	22,36	143,26
	Хлеб	40	40	3,04	0,3	20	94	3,04	0,3	20	94
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Итого:			34,28	35,84	100,3	748,77	42,07	47,73	114,18	906,59

9 день											
Завтрак											
12	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	6,63	9,91	35,01	241,93	7,01	10,22	35,90	242,6
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Сок фруктовый	1/200	1/200	1	0	21,2	88	1	0	21,2	88
	Итого:			9,93	10,21	70,97	400,43	10,31	10,52	71,86	401,1
Обед											
27	Салат из свеклы с яблоками	60	100	0,54	3,06	4,98	49,2	0,9	5,1	8,3	82
197	Рассольник Петербургский	200	250	1,60	4,09	13,54	97,40	2,0	5,11	16,93	121,75
688	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	200	5,52	4,52	26,45	168,45	7,36	6,02	35,26	224,6
89	Гуляш из мяса курицы	60	100	8,64	6,84	2,17	103,95	14,4	11,4	3,63	173,25
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Хлеб	40	40	3,04	0,3	20	94	3,04	0,3	20	94
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Итого:			21,84	19,11	95,9	611,5	30,2	28,23	112,88	794,1
10 день											
Завтрак											
8	Каша пшеничная молочная	200	200	6,15	6,1	19,6	150,3	6,15	6,1	19,6	150,3
38	Салат из моркови с яблоками	60	60	0,32	0,05	2,58	24,24	0,32	0,05	2,58	24,24
197	Какао с молоком	200	200	4,82	4,18	22,36	143,26	4,82	4,18	22,36	143,26
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Сыр	1/15	1/15	2,55	2,3	0,15	31,50	2,55	2,3	0,15	31,50
	Итого:			16,14	12,93	59,45	419,8	16,14	12,93	59,45	419,8
Обед											
45	Винегрет овощной	60	100	0,54	3,06	4,98	49,2	0,9	5,1	8,3	82
42	Рассольник Петербургский	200	250	1,60	4,09	13,54	97,40	2,0	5,11	16,93	121,75
688	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	200	5,52	4,52	26,45	168,45	7,36	6,02	35,26	224,6
89	Гуляш из мяса курицы	60	100	8,64	6,84	2,17	103,95	14,4	11,4	3,63	173,25

943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Хлеб	40	40	3,04	0,3	20	94	3,04	0,3	20,94	
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,3	14,76	70,5	2,3	0,3	14,76	70,5
	Итого:			21,84	19,11	95,9	611,5	30,2	28,23	112,88	794,1

1) Использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников

2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются свежие фрукты и ягоды