

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ с. Свердлово  
Калининского района Саратовской области

 /Е.И.Громкова/

Приказ № 105-20 от 20.08 2024 г.



Десятидневное меню

питания обучающихся

Муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Средняя общеобразовательная школа  
с. Свердлово Калининского района Саратовской области»

на 2024 -2025 учебный год

с применением йодированной соли

и витаминизацией III блюда (аскорбиновая кислота).

(Сезон: осенне - зимний).

При составлении меню использовались следующие сборники:

1. «Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.»
2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора,2022.— 275 с. (Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора)

## Возрастная категория 7-11 лет

Обед

День 1

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
43	Салат из свежей капусты	60	1,76	3,6	8,4	72,8
200	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,34	2,84	16,64	101,25
286	Тефтели мясные	90	11,78	12,91	14,90	223,00
694	Картофельное пюре	150	3,06	5,76	24,53	164,70
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,30
	Соль йодированная					
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>24,83</b>	<b>22,46</b>	<b>111,32</b>	<b>719,8</b>

Обед

День 2

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
21	Салат из вареной свеклы с растительным маслом	60	1,43	6,09	8,36	93,90
187	Щи из свежей капусты	200	2,1	6,99	10,08	111,90
54-25з	Курица тушеная с морковью	90	14,1	5,7	4,4	26,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,70
868	Компот из сухофруктов витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,6	0	24,76	94,20
	Соль йодированная					
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
292	Булочка слобная	50	26,50	23,00	42,00	173,50
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>33,03</b>	<b>25,98</b>	<b>123</b>	<b>751,9</b>

Обед

День 3

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
70	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	3,8	21,4
3	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,78
204	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	1,98	2,74	14,58	90,75
688	Макаронаты отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
486	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	13,87	7,85	6,53	150,00
333	Кисель из концентрата витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0	0	11,4	49,60
	Соль йодированная					
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
31	Запеканка с творогом	200	27,84	18	32,4	570,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>29,09</b>	<b>22,57</b>	<b>104,86</b>	<b>738,6</b>

## Обед

## День 4

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	78,52
204	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20
286	Тефтели мясные	90	11,78	12,91	14,90	203,00
694	Картофельное пюре	150	3,06	5,76	24,53	164,70
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4
338	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76
	Соль йодированная					
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>92,4</b>	<b>87,09</b>	<b>432,71</b>	<b>1054,68</b>

## Обед

## День 5

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
45	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88
206	Суп картофельный с горохом	200	8	4,4	31,8	161,34
304	Плов из курицы	150	25,38	21,25	44,61	471,25
868	Компот из сухофруктов витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,6	0	24,76	94,20
	Соль йодированная					
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,00
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>41,4</b>	<b>30,26</b>	<b>145,73</b>	<b>975,47</b>

## Обед

## День 6

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
43	Салат из свежей капусты	60	1,76	3,6	8,4	72,8
204	Суп картофельный с гречкой	200	2,68	2,8	17,4	124,5
259	Жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	285,00
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	71,30
	Соль йодированная					
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>37,86</b>	<b>11,22</b>	<b>94,6</b>	<b>700,6</b>

**Обед****День 7**

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
70	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	3,8	21,4
3	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,78
187	Щи из свежей капусты	200	2,1	6,99	10,08	74,66
333	Кисель из концентрата витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0	0	11,4	49,60
286	Тефтели мясные	90	11,78	12,91	14,90	223,00
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
31	Запеканка с творогом	200	27,84	18	32,4	570,7
	Соль йодированная					
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>29,5</b>	<b>28,42</b>	<b>130,73</b>	<b>863,81</b>

**Обед****День 8**

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
21	Салат из вареной свеклы с растительным маслом	60	1,43	6,09	8,36	93,90
200	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,34	2,84	16,64	101,25
54-25з	Курица тушеная с морковью	90	14,1	5,7	4,4	26,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,70
868	Компот из сухофруктов витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,6	0	24,76	94,20
	Соль йодированная					
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>33,27</b>	<b>21,83</b>	<b>129,56</b>	<b>741,25</b>

**Обед****День 9**

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52
206	Суп картофельный с горохом	200	8	4,4	31,8	201,67
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Соль йодированная					
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
451	Пирожок с картошкой	50	1,8	1,2	12,2	68,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>41,81</b>	<b>15,32</b>	<b>127,89</b>	<b>811,89</b>

**Обед****День 10**

<b>№ рецепта</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
34	Салат из вареной свёклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26
108	Суп картофельный с клецками	200	7,29	5,7	16,99	148,5
54-5м	Котлета из курицы	90	16,4	3,8	12,2	132,3
126	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,99	20,84	166,96
	Соль йодированная					
333	Кисель из концентрата витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0	0	11,4	49,60
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>34,24</b>	<b>17,44</b>	<b>102,68</b>	<b>700,21</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>397,4</b>	<b>282,6</b>	<b>1503,08</b>	<b>8058,21</b>

