

Утверждено

/Поликарпова С.В.



Приказ № * от 09.01 2025 г

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

МОУ «СОШ с. Рефлектор Ершовского района Саратовской области»

им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.

День 1

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
	завтрак						
35	каша вязкая молочная с сахаром	200	11,25	5,61	17,74	190,41	174
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
33	Итого за завтрак	500	15,95	18,61	72,94	529,41	
	Обед						
3	Салат из репчатого лука	60	0,55	0,92	3,2	55,01	11
8	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,65	4,56	13,59	118,8	104
15	Картофель отварной со сметаной	150	4,4	5,97	34,32	227,04	125
21	Котлета рыбная с соусом	90	11,54	10,01	6,53	150	234
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
29	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
29	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
40	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	
	Итого за обед	860	26,88	22,96	109,08	784,85	
	Итого за день	1360	43,08	44,25	183,72	1314,93	
День 2							
	Завтрак						
42	Омлет натуральный	200	9,91	9,05	21,71	174	210
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
34	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	15
	Итого за завтрак	500	19,25	19,75	76,81	510,8	

	1,58	2,19	11,66	72,6	101
7	1,58	2,19	11,66	72,6	101
14	4,6	6,8	32,84	200,36	197
20	15,11	13,4	6,33	175	290
26	0,04	0	24,76	94,2	349
29	1,98	0,36	11,88	57,68	
29	2,28	0,24	14,76	70,32	
41	0,5	1	11	96	
	26,95	27,64	118,25	822,5	
	46,75	48,89	206,54	1409,98	

День 3

	7,9	3,18	10,16	99	174
Завтрак					
35	7,9	3,18	10,16	99	174
31	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	4,6	4,8	38,4	201	
33	0	8,2	0,1	75	14
	16,02	19,6	74,15	520,2	
Обед					
1	0,85	3,05	5,41	52,44	45
6	1,4	3,91	6,79	67,8	88
13	7,5	6,09	29,72	227,18	171
19	12,5	10,4	14,13	205,88	268
27	0,1		16,7	63	376
29	1,98	0,36	11,88	57,68	
29	2,28	0,24	14,76	70,32	
39	0,4	0,4	9,8	47	
	27,01	24,45	109,19	791,3	

12	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	102
30	Капуста тушеная	150	4,58	4,25	27,11	128,3	321
22	Тефтели мясные с рисом	90	11,78	12,71	11,71	201	279
26	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	
29	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
29	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
41	Банан	100	0,5	1	11	96	
	Итого за обед	860	26,1	23,7	117,49	777,59	
	Итого за день	1360	39,41	46,86	210,01	1344,64	

День 6

	завтрак						
35	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	11,25	5,61	17,74	190,41	174
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	500	15,95	18,61	72,94	529,41	
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45
11	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	103
17	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,32	12,08	40,16	270	202
23	Гыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	10,07	7,85	6,53	150	229
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
29	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
29	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
40	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	

День 7

	завтрак												
37	Сырники из творога	200		11,63	5,21	15,84		166,86				219	
31	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49		145,2				382	
	Булочка сдобная	90		4,6	4,8	38,4		201					
33	Масло сливочное порциями	10		0	8,2	0,1		75				14	
	Итого за завтрак	500		19,75	21,93	79,83		588,06					
	Обед												
2	Салат из свеклы отварной	60		0,86	3,65	5,02		56,34				52	
12	Суп картофельный с бобовыми	200		4,39	4,22	13,06		107,8				102	
18	Плов из птицы	210		17	17	35,69		377				291	
27	Чай с сахаром	200		0,1	0	16,7		63				376	
29	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88		57,68					
29	Хлеб пшеничный в/с	30		2,28	0,24	14,76		70,32					
39	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8		47					
	Итого за обед	830		27,01	25,87	106,91		779,14					
	Итого за день	1330		47	47,8	194,8		1398,4					

День 8

	завтрак												
35	каша рисовая	200		7,15	3,96	25,06		119,94				174	
38	ряженка	200		5,22	4,5	7,56		91,21					
	Булочка сдобная	90		4,6	4,8	38,4		201					
33	Масло сливочное порциями	10		0	8,2	0,1		75				14	
	Итого за завтрак	500		16,97	21,46	71,12		487,15					
	Обед												
3	Салат из репчатого лука	60		0,55	0,92	3,2		55,01				11	

26	Компот из смесей с/ф	200	10,28	11,18	2,64	133	246
29	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	24,76	94,2	349
29	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	11,88	57,68	
41	Банан	100	0,5	1	14,76	70,32	
	Итого за обед	860	24,53	23,7	104,75	761,47	
	Итого за день	1360	41,87	47,43	196,49	1298,58	

День 9

42	Омлет натуральный	200	9,91	9,05	21,71	174	174
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Булочка слобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
	Итого за завтрак	500	14,61	22,05	76,91	513	
	Обед						
4	Салат из моркови	60	1,1	3,62	10,84	80,4	51
7	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	101
13	Рис отварной	150	4,58	6,38	28,72	211,55	171
21	Котлета рыбная с соусом	90	11,54	10,01	6,53	150	234
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
29	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
29	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
40	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	
	Итого за обед	860	23,36	23,7	109,19	748,55	
	Итого за день	1360	37,91	46,95	201	1284,75	

	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	500	16,02	19,6	74,15	520,2	
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45
9	Борщ с картофелем на м/к бульоне	200	1,81	4,91	25,25	105,2	83
13	Каша перловая	150	4,45	5,2	21,71	183,6	171
19	Котлета из говядины с соусом	90	12,5	10,4	14,13	205,88	268
26	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	349
29	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
29	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
39	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за обед	860	24,31	24,56	125,49	813,62	
	Итого за день	1360	40,3	44,82	201,5	1338,26	
	Всего за 10 дней		386,06	466,56	1993,4	13506,66	