

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Пудовская средняя общеобразовательная школа»
636316, Томская область, Кривошеинский район, с.Пудовка, ул. Гагарина 1 А, телефон.:838 (251) 4-64-80

Утверждаю Директор

МБОУ «Пудовская СОШ»

О.В.Никитина



Десятидневное меню по питанию в весенний период
для детей 12 лет и более обучающихся во 2 смену
МБОУ «Пудовская СОШ»
на 2024 учебный год

(«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под. ред. М. П. Могильного)

Меню для детей 12 лет и более

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 1 Обед							
81	Борщ	250	1,6	4,8	12,05	98,25	
203	Макароны с маслом	200	7,2	8,4	48,8	300,0	
290	Курица тушеная в соусе	50/50	13,3	17,1	3,4	221,0	
	Хлеб	60	1,6	0,6	10,5	54,2	
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	6,1	6,9	87,0	
349	Компот сухофрукты	200	0,1	0	27,2	109,5	
	итого	910	24,9	37,0	108,35	869,95	
Полдник							
389	Сок яблочный	200	1,0	0	24,4	101,6	
434	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	143	
	Итого	250	5,7	1,1	52,9	244,6	
	Итого за день	1160	30,60	38,10	161,25	1114,55	

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 2 Обед							
102	Суп картофельный (гороховый)	250	5,07	5,35	23,85	163,75	
128	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	35,0	240,0	
76	Сельдь м/с с луком	100	10,2	13,2	4,6	178,0	
306	Горошек зеленый	100	3,02	3,1	9,45	77,8	
	Хлеб	60	1,6	0,6	10,5	54,2	
343	Компот из свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,60	
	ИТОГО	910	24,45	31,45	109,95	821,35	
Полдник							
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	
451	Печенье	100	6,7	8,5	71,9	391	
	ИТОГО	300	6,8	8,5	86,9	451	
	Итого за день	1210	31,25	39,95	196,85	1272,35	

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюда
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 3 Обед							
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,0	2,72	20,92	116,25	
259	Жаркое по домашнему	200	17,1	7,8	21,0	223,0	
20	Салат из св огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
389	Сок	200	1,0	0	24,4	101,6	
	итого	810	25,9	18,12	105,32	625,05	
Полдник							
388	Шиповник напиток	200	0,68	0	35,26	143,8	
	Вафля	100	5,3	7,4	69,3	386	
	Итого	300	5,98	7,4	104,56	529,8	
	Итого за день	1110	31,88	25,52	209,88	1154,85	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюда
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 4 Обед							
102	Расольник	250	20,7	21,4	94,4	163,75	
203	Макароны отварные с маслом	200	7,2	8,4	48,8	300,0	
294	Котлета куринная/соус	100	8,1	12,1	7,8	173,0	
73	Икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	83,0	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
349	Компот сухофрукты	200	0,1	0,0	27,20	109,5	
	итого	910	42,5	48,3	222,3	1006,45	
Полдник							
389	Сок персик	200	1,0	0	24,4	101,6	
434	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	143	
	итого	250	5,7	1,1	52,9	244,6	
	Итого за день	1160	48,2	49,4	275,2	1251,05	

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 5 Обед							
87	Щи	250	1,7	4,9	8,3	84,75	
302	Перловка отварная с маслом	200	5,9	6,32	47,4	270,0	
290	Курица тушеная в соусе	50/50	13,3	17,1	3,4	221,0	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
23	Салат помидоры с луком	100	0,36	0	26,56	107,60	
	Витаминный напиток	200	0	0	6	4,0	
	итого	910	26,26	74,02	127,2	864,55	
Полдник							
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16,0	65,0	
451	Печенье	100	6,7	8,5	71,9	391	
	итого	300	6,9	8,5	87,9	456,0	
	Итого за день	1210	33,16	82,52	215,1	1320,55	

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 6 Обед							
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,27	5,02	17,0	122,25	
321	Капуста тушеная	200	4,1	5,34	26,8	171,8	
301	Кнели	90	13,4	18,2	6,6	244,0	
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63,0	
349	Компот из св плодов	200	0,36	0,0	26,56	107,6	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
	Итого	900	25,53	32,76	121,16	885,85	
Полдник							
388	Шиповник напиток	200	0,68	0	35,26	143,8	
	Круасан	100	6,8	7,4	76,3	386	
		300	7,48	7,4	111,56	529,8	
	Итого за день	1200	33,01	40,16	232,72	1415,65	

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 7 Обед							
87	Щи	250	1,7	4,9	8,3	84,75	
291	Плов из куринного мяса	200	29,8	38,0	48,2	654,0	
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0	
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16,0	65,0	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
	итого	890	33,69	30,06	98,91	812,75	
Полдник							
349	Компот сухофрукты	200	0,1	0,0	27,20	109,5	
	Вафля	100	5,3	7,4	69,3	386	
	итого	300	5,4	7,4	96,5	495,5	
	Итого за день	1190	39,09	37,46	195,41	1308,25	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 8 Обед							
106/107	Суп рыбный	250	9,7	3,4	24,1	166,0	
203	Макароны отварные	200	7,2	8,4	48,8	300,0	
293	Курица запеченая	100	23,2	24,4	1,2	368	
131	Горошек зеленый консервированный с маслом	100	3,1	4,4	6,5	78,0	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
389	сок	200	1,0	0	24,4	101,6	
	итого	910	49,2	42,2	140,6	1190,8	
Полдник							
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	
434	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	143	
	итого	250	4,8	1,1	43,5	203,0	
	Итого за день	1160	54,0	43,3	43,5	1393,8	

Меню для детей 12 лет и более

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 10 Обед							
81	Борщ	250	1,6	4,8	12,05	98,25	
259	Жаркое по домашнему	200	17,1	7,8	21,0	223,0	
20	Салат из св огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0	
349	Компот сухофрукты	200	0,1	0	27,2	109,5	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
	итого	810	24,6	20,2	99,25	678,95	
Полдник							
388	Шиповник напиток	200	0,68	0	35,26	143,8	
451	Печенье	100	6,7	8,5	71,9	391	
	итого	300	7,38	8,5	107,16	534,8	
	Итого за день	1344,8	31,98	28,7	206,41	1213,75	