

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

Подпись: № 89-89

Десятидневное меню по питанию в осенний период
для детей от 7 лет до 12 лет обучающихся в 1 смену
МБОУ «Пудовская СОШ»
на 2024-2025 учебный год

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1 Завтрак (неделя первая)						
204	Макароны отварные с сыром	200/40/10	16,4	20,6	50,0	452,0
1	Бутерброд с маслом	20/30	2,6	8,8	14,3	147,0
	хлеб	30	0,8	0,3	9,7	27,0
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	16,0	65,0
	итого	530	20,0	29,7	90,0	691,0
обед						
71	Помидоры свежие	100	0,12	0,2	4,6	26,0
81	борщ	250	1,6	4,8	12,05	98,25
171	Перловка отварная	200	5,9	6,32	47,4	270,0
290	Курица тушеная в соусе	120	13,3	17,1	3,4	221,0
	Хлеб	60	1,6	0,6	10,5	54,2
	Витаминный напиток (витошка)	200	0,0	0,0	6,0	4,0
	итого	910	24,9	37,0	108,35	869,95
	Всего за день	1440	44,9	66,7	198,35	1560,95

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2 Завтрак						
171	Гречка отварная с маслом	200	6,7	10,6	49,8	321,0
293	Курица запеченная с маслом	120	23,2	24,4	1,2	368,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63,0
	итого	550	35,88	38,08	79,34	903,8
обед						
73	Икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	83,0
101	Суп картофельный (рисовый)	250	2,0	2,72	20,92	116,25
312	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	35,0	240,0
76	Сельдь с луком	100	10,2	13,2	4,6	178,0
	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	19,76	30,52	106,08	826,55
	Всего за день	1460	55,64	68,6	185,42	1730,35

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3 Завтрак						
<u>173</u>	Каша пшенная молочная	250	8,6	12,4	56,0	370,0
1	Бутерброд с сыром	20/30/5	4,7	11,7	0,5	126
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
336	Фрукты свежие	100	0,4	0	12,6	52,0
	хлеб	30	1,6	0,6	10,5	54,2
	итого	635	19,06	27,9	106,34	753,0
Обед						
45	Салат из свежей капусты	100	1,4	4,6	10,3	88,0
102	Суп картофельный с крупой (гороховый)	250	5,07	5,35	23,85	163,75
289	Рагу из птицы	250	17,1	7,8	21,0	223,0
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2
358	Кисель витаминизированный	200	0,3	0,02	34,52	139,2
	итого	860	28,87	19,35	125,27	791,15
	Всего за день	1495	47,93	47,25	231,61	1544,15

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 6 Завтрак (неделя вторая)						
291	Плов из курицы	250	7,0	12,1	5,9	161,0
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	382,0
	Хлеб	30	2,5	0,6	10,5	54,2
	Фрукт свежий	100	0,4	0,0	12,6	52,0
	итого	580	13,26	15,9	43,14	366,0
Обед						
73	Икра кабачковая	100	2,0	6,0	15,2	123,0
81	борщ	250	1,6	4,8	12,05	98,25
171	Гречка с маслом	200	6,7	10,6	49,8	321,0
294	Котлета куринная/соус	120	8,1	12,1	7,8	173,0
349	Сок мультифрукт	200	1,25	0,0	37,75	156
	Хлеб	60	2,5	0,6	10,5	54,2
	итого	900	30,25	32,7	145,15	993,2
	Всего за день	1380	43,51	48,6	158,29	1359,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7 Завтрак						
173	Каша пшеничная	250	8,6	11,4	57,1	365,0
3	Бутерброд с сыром	15/30/5	6,2	9,3	14,2	165,0
376	чай	200	0,1	0,0	15,0	60,0
	хлеб	30	2,5	0,8	17,8	88,6
	Фрукты свежие	120	0,4	0,0	12,6	52,0
	итого	600	17,8	21,5	116,7	730,6
Обед						
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63,0
102	Суп картофельный(гороховый)	250	5,07	5,35	23,85	163,75
321	Капуста тушеная	200	4,1	5,34	26,8	171,8
301	кнели	120	13,4	18,2	6,6	244,0
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2
349	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,0	26,56	107,6
	итого	900	29,33	33,09	128,01	763,6
	Всего за день	1500	47,13	54,59	244,71	1494,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 8 Завтрак						
210	Омлет натуральный	200	15,9	32,1	16,8	420,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Хлеб	30	2,5	0,8	17,8	88,6
	Фрукт свежий	100	0,4	0	12,6	52,0
	итого	530	24,58	44,38	77,24	712,4
Обед						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и горошком	100	2,0	6,0	15,2	123,0
81	борщ	250	1,6	4,8	12,05	98,25
203	Макароны отварные	200	7,2	8,4	48,8	300,0
293	Курица запеченная	120	23,2	24,4	1,2	368
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	27,20	109,5
	итого	930	39,1	45,2	140,05	1176,0
	Всего за день	1450	63,68	89,58	217,29	1888,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 9 Завтрак						
120	Суп молочный с макаронами	250	7,57	4,63	36,31	217,0
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	27,4	161,0
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16,0	65,0
	Хлеб	30	2,5	0,8	17,8	88,6
338	Фрукты свежие	120	0,4	0	12,6	52,0
	итого	655	13,27	10,03	110,11	583,6
Обед						
131	Горошек зеленый	100	1,4	4,8	8,5	83,0
92	Рассольник	250	1,6	5,05	16,5	118,0
312	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	35,0	240,0
227	Минтай припущенный	120	16,8	9,0	0	74,0
	Витаминный напиток (витошка)	200	0,0	0,0	6,0	4,0
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2
	итого	910	29,0	29,65	101,6	696,2
	Всего за день	1565	42,27	39,68	211,71	1279,8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 10 Завтрак						
203	Макароны с маслом	200	5,9	6,32	47,4	270,0
301	кнели	120	13,4	18,2	6,6	244,0
1	Бутерброд с маслом	20/30	2,6	8,8	14,3	147,0
	Хлеб	30	2,5	0,8	17,8	88,6
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
	итого	600	29,46	39,4	114,24	930,4
обед						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0
87	щи	250	1,7	4,9	8,3	84,75
289	Рагу из птицы	250	17,1	7,8	21,0	223,0
376	чай	200	0,1	0,0	15,0	60,0
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2
	итого	860	24,67	20,3	83,3	615,95
Всего за день		1460	54,13	59,7	197,54	1546,35

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4 Завтрак						
291	Плов из курицы	200	7,0	12,1	5,9	161,0
377	Чай с лимоном	200	3,76	3,2	26,74	150,8
	Хлеб	30	1,6	0,6	10,5	54,2
336	Фрукт свежий	100	0,4	0	12,6	52,0
	итого	530	14,96	20,5	70,54	527,0
Обед						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и горошком	100	2,0	6,0	15,2	123,0
96	Рассольник	250	20,7	21,4	94,4	163,75
171	Гречка с маслом	200	6,7	10,6	49,8	321,0
294	Котлета куринная/соус	120	8,1	12,1	7,8	173,0
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	27,20	109,5
	итого	910	42,6	51,7	230,0	1067,45
Всего за день		1442	57,56	72,2	300,54	1594,45

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5 Завтрак						
312	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	35,0	240,0
227	Минтай припущенный	120	16,8	9,0	0	74,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	хлеб	30	2,5	0,8	17,8	88,6
	итого	550	27,08	21,68	81,14	554,4
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0
87	Щи	250	1,7	4,9	8,3	84,75
203	Макароны с маслом	200	7,2	8,4	48,8	300,0
290	Курица тушеная в соусе	120	13,3	17,1	3,4	221,0
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2
	Витаминный напиток (витошка)	200	0	0	6	4,0
	итого	910	28,0	38,0	105,5	857,95
	Всего за день	1460	55,08	59,68	186,64	1412,35