

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

п 89-09



Десятидневное меню по питанию в осенний период
для детей 12 лет и более обучающихся в 2 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 Обед (неделя первая)						
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
ПОЛДНИК						
389	Сок яблочный	200	1,25	0,0	37,75	156
	Булочка с ягодой	50	6,55	2,15	8,85	73,2
	итого	250	7,8	2,15	46,6	229,2
	Всего за день	1690	56,17	88,37	215,95	1863,15

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2 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
полдник						
376	Чай	200	0,1	0,0	15,0	60
	Печенье песочное	100	6,7	8,5	71,9	391
	итого	300	6,8	8,5	86,9	451
	Всего за день	1760	62,44	77,1	272,32	2181,35

№ 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 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
полдник						
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,0	35,26	143,8
	Вафли сливочные	100	5,3	7,4	69,3	386
	Итого	300	5,98	7,4	104,56	529,8
	Всего за день	1795	53,91	54,65	336,17	2073,95

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4						
	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 куриная/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
полдник						
349	Сок мультифрукт	200	1,25	0,0	37,75	156
	Булочка с ягодой	50	6,55	2,15	8,85	73,2
	итого	250	7,8	2,15	46,6	229,2
	Всего за день	1692	65,36	74,35	347,14	1823,65

№ 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 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
полдник						
377	Чай с лимоном	200	3,76	3,2	26,74	150,8
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Итого	300	5,46	5,46	4,68	233,7
	Всего за день	1680	60,54	65,14	227,32	1646,05

№ 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 Обед (ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ)						
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
ПОЛДНИК						
	Витаминный напиток (витошка)	200	0,0	0,0	6,0	4,0
	Булочка с ягодой	50	6,55	2,15	8,85	73,2
	Итого	250	6,55	2,15	14,85	77,2
	Всего за день	1630	50,06	50,75	203,14	1436,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7 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
349	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,0	26,56	107,6
	итого	900	29,33	33,09	128,01	763,6
полдник						
389	Сок яблочный	200	1,25	0,0	37,75	156
	Вафли сливочные	100	5,3	7,4	69,3	386,0
	Итого	300	6,55	7,4	107,05	542,0
	Всего за день	1800	53,68	61,99	351,76	2036,2

№ 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 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
полдник						
376	Чай	200	0,1	0,0	15,0	60
	Кондитерское изделие	100	8,5	11,3	69,7	414,5
	итого	300	8,6	11,3	84,7	474,5
	Всего за день	1750	72,28	100,88	301,99	1748,75

№ 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						
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
ПОЛДНИК						
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,0	35,26	143,8
	Печенье овсяное	100	6,7	8,5	71,9	391
	итого	300	7,38	8,5	107,16	534,8
	Всего за день	1865	49,65	48,18	318,87	1814,6

№ 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 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
полдник						
389	Сок персик	200	1,25	0,0	37,75	156,0
371	Гренки с ягодами и плодами	70/30/30	6,2	6,5	53,6	298,0
Итого		330	7,95	6,5	91,35	454,0
Всего за день		1790	62,11	66,2	288,89	2000,35