

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Чистоозёрская СОШ Завьяловского района»
имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового



О.И. Шаравин

«2» *август* 2024 г.

**Примерное десятидневное меню для школьников
МБОУ «Чистоозёрская СОШ Завьяловского района»
имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового
на 2024 – 2025 учебный год**

День 1:

Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
110	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	4,9	22,125
689	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,7
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35
49	Морковь тёртая с растительным маслом	100	1,1	4,5	14,5	100
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44
ИТОГО:			21,22	20,7	125,87	747,175

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
110	Борщ с капустой и картофелем	300	0,9	0,06	5,88	26,55
689	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,7
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35
49	Морковь тёртая с растительным маслом	100	1,1	4,5	14,5	100
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44
ИТОГО:			21,22	20,7	125,87	751,6

День 2:

Вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
302	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	200	2,45	4,91	16,8	117,18
684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76
	Бананы свежие	100	1,10	0,50	21,00	95
ИТОГО:			19,97	18,49	127,55	763,53

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
302	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,9
684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76
	Бананы свежие	100	1,10	0,50	21,00	95
ИТОГО:			20,22	18,99	129,24	775,25

День 3:

Среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
462	Тефтели	90	10,8	16,7	13,4	248
330	Бобовые отварные	180	16,9	4,8	35,6	256
689	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
97	Сыр порционно	20	5,30	5,5	0,00	72
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
ИТОГО:			38,54	30,27	78,94	747

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
462	Тефтели	100	13,7	21,4	17,6	319
330	Бобовые отварные	220	20,7	6,0	43,5	314
689	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
97	Сыр порционно	20	5,30	5,5	0,00	72
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76
ИТОГО:			45,24	36,14	91,04	875

День 4:

Четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
492	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377
14	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
97	Сыр порционно	20	5,30	5,5	0,00	72
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76
ИТОГО:			26,39	30,49	80,05	698,44

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
492	Плов из курицы	250	23,0	29,2	40,2	519
14	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
97	Сыр порционно	20	5,30	5,5	0,00	72
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
ИТОГО:			32,29	38,29	91,85	840,44

День 5:

Пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
142	Суп рыбный (пшено или вермишель)	250	8,9	3,04	16	127,2
14	Овощная нарезка	60	0,85	4,05	5,41	52,44
648	Кисель из ягод	200	0,2	1,1	19,5	79
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,0	7,1	14,5	144
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
ИТОГО:			17,59	15,8	70,45	478,64

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
142	Суп рыбный (пшено или вермишель)	300	10,9	2,48	18	147,2
14	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44
648	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	19,5	79
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,0	7,1	14,5	144
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
ИТОГО:			19,59	13,17	72,45	498,64

День 6:

Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
132	Рассольник ленинградский (с перловкой)	250	1,50	1,55	1,80	23,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,48	0,0	25,68	98,36
14	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44
2	Бутерброд с маслом и сыром	80	9,6	11,6	24,2	242
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
ИТОГО:			15,4	16,1	72,13	491,8

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
132	Рассольник ленинградский (с перловкой)	300	0,60	1,86	2,16	27,36
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,0	25,68	98,36
14	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44
2	Бутерброд с маслом и сыром	80	9,2	11,6	24,2	242
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
ИТОГО:			13,77	16,95	72,49	496,16

День 7:

Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,0	3,7	30,3	167,05
684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81
786	Булочка творожная	100	20,00	10,10	80,98	476,92
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
97	Сыр порционнно	20	5,30	5,50	0	72
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44
ИТОГО:			33,34	20,14	150,72	916,97

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
160	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,0	4,4	36,4	200,46
684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81
786	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
	Булочка творожная	100	20,00	10,10	80,98	476,92
97	Сыр порционнно	20	5,30	5,50	0	72
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44
ИТОГО:			34,34	20,84	156,82	950,38

День 8:

Среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
451(588)	Биточки паровые с соусом	100	14,9	12,0	12,3	217
516	Макароны отварные	180	6,6	4,7	39,4	230
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44
ИТОГО:			25,54	17,54	100,94	669

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
451(588)	Биточки паровые с соусом	100	14,9	12,0	12,3	217
516	Макароны отварные	220	8,1	7,2	48,2	295
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44
ИТОГО:			27,04	59,64	109,74	734

День 9:

Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
451	Шницель	90	16,2	14,5	13,9	252
510	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288
14	Порционно из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
ИТОГО:			30,84	25,34	101,14	762

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
451	Шницель	100	20,6	18,3	17,5	320
510	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,4	9,4	63,0	401
14	Порционно из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55
684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
ИТОГО:			38,44	32,64	113,14	933

День 10:

Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
462	Тефтели	100	7,88	4,14	3,74	82,78
520	Картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261,03
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146
	Йогурт порционный «Услада»	95	2,6	1,2	15,4	85
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
ИТОГО:			19,03	39,45	54,47	650,81

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	К
462	Тефтели	100	7,88	4,14	3,74	82,78
520	Картофельное пюре	220	4,68	33,42	7,58	348,04
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146
	Йогурт порционный «Услада»	95	2,6	1,2	15,4	85
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00
ИТОГО:			20,2	47,8	56,36	737,82