

«Утверждаю».
 директор МБОУ «СОШ»
 с. Шошка _____
 Н.Е. Шанова
 «___»_____2024 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся
 МБОУ «СОШ» с. Шошка в 2024-2025 учебном году**

Дни	Наименование блюда	Химический состав, г.			Энергетический цен., ккал	Выход блюд	Химический состав, г.			Энергетический цен., ккал	Выход блюд
		Белки	Жиры	Углеводы			7-11 лет	Белки	Жиры		
1 неделя	Завтрак										
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 112	6,04	7,27	34,29	227,16	250	6,04	7,27	34,29	227,16	250
	Бутерброды с маслом ТК 379	1,91	17,44	4,54	206,55	50	1,70	15,10	10,26	183,6	50
	Какао с молоком ТК 269	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты с яблоками ТК 6	1,08	10,20	6,32	121,40	100	1,08	10,20	6,32	121,40	100
	Суп перловый на курином бульоне ТК 51	2,31	7,74	15,43	140,59	250	2,31	7,74	15,43	140,59	250
	Макаронные изделия отварные ТК 194	3,68	3,53	23,55	140,73	150	3,68	3,53	23,55	140,73	150
	Птица тушеная ТК 213	15,7	9,4	3,3	169	100	15,7	9,4	3,3	169	100
	Чай с сахаром ТК 299	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	200
Хлеб ржаной	3,04	0,36	19,88	90,4	60	4,56	0,54	29,82	135,6	60	
2 день	Завтрак										
	Каша ячневая молочная вязкая ТК 115	7,23	6,67	39,54	246,87	250	7,23	6,67	39,54	246,87	250

	Бутерброд с маслом ТК 379	1,91	17,44	4,54	206,55	50	1,70	15,10	10,26	183,6	50
	Чай с лимоном ТК 294	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200
	Обед										
	Борщ с капустой и картофелем ТК 37	1,90	6,66	10,81	111,11	250	1,90	6,66	10,81	111,11	250
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 219	5,82	3,62	30,00	175,87	150	5,82	3,62	30,00	175,87	150
	Колбаса вареная (порциями) ТК 363	9,0	13,5	-	157,5	100	9,0	13,5	-	157,5	100
	Компот из свежих плодов или ягод ТК 282	0,16	-	14,99	60,64	200	0,16	-	14,99	60,64	200
	Хлеб ржаной	3,04	0,36	19,88	90,4	60	4,56	0,54	29,82	135,6	60
3 день	Завтрак										
	Каша манная молочная жидкая ТК 107	6,53	7,03	38,78	244,92	250	6,53	7,03	38,78	244,92	250
	Бутерброд с сыром ТК 377	4,97	8,01	7,56	122,2	50	4,97	8,01	7,56	122,2	50
	Чай с сахаром ТК 299	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	200
	Обед										
	Салат из свеклы отварной ТК 23	1,43	5,09	9,50	75,35	100	1,43	5,09	9,50	75,35	100
	Суп картофельный с бобовыми ТК 45	2,34	3,89	13,61	98,79	250	2,34	3,89	13,61	98,79	250
	Картофельная запеканка с мясом ТК 185	25,53	24,78	18,43	400,75	200	25,53	24,78	18,43	400,75	200
	Компот из плодов или ягод сушеных ТК 280	0,33	-	22,66	91,98	200	0,33	-	22,66	91,98	200
Хлеб ржаной	3,04	0,36	19,88	90,4	60	4,56	0,54	29,82	135,6	60	
4 день	Завтрак										
	Каша гречневая вязкая на молоке ТК 104	7,94	8,21	35,13	246,17	250	7,94	8,21	35,13	246,17	250
	Бутерброд с маслом ТК 379	1,91	17,44	4,54	206,55	50	1,70	15,10	10,26	183,6	50
	Чай с сахаром ТК 299	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	200
	Обед										
	Суп картофельный с макаронными изделиями ТК 47	2,83	2,86	21,76	124,09	250	2,83	2,86	21,76	124,09	250
Картофельное пюре ТК 241	3,19	6,06	23,29	170,45	180	3,19	6,06	23,29	170,45	200	

	Суп молочный с макаронными изделиями ТК 53	6,98	7,65	24,66	195,10	250	6,98	7,65	24,66	195,10	250
	Бутерброд с маслом ТК 379	1,91	17,44	4,54	206,55	50	1,70	15,10	10,26	183,6	50
	Чай с лимоном ТК 294	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200
	Обед										
	Свекольник ТК 43	1,93	6,34	10,05	104,16	250	1,93	6,34	10,05	104,16	250
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 219	11,64	7,24	60	351,74	150	11,64	7,24	60	351,74	150
	Фрикадельки мясные с подливой ТК 203	10,68	9,97	5,33	153,79	140	10,68	9,97	5,33	153,79	140
	Компот из свежих плодов или ягод ТК 282	0,16	-	14,99	60,64	200	0,16	-	14,99	60,64	200
	Хлеб ржаной	3,04	0,36	19,88	90,4	60	4,56	0,54	29,82	135,6	60
3 день	Завтрак										
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая ТК 109	6,33	8,90	25,49	207,38	250	6,33	8,90	25,49	207,38	250
	Бутерброд с маслом ТК 379	1,91	17,44	4,54	206,55	50	1,70	15,10	10,26	183,6	50
	Чай с молоком ТК 295	1,05	1,20	13,04	67,16	150	1,05	1,20	13,04	67,16	200
	Обед										
	Салат из моркови ТК 9	1,14	10,08	10,38	136,80	100	1,14	10,08	10,38	136,80	100
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 48	9,76	6,82	19,01	175,10	250	9,76	6,82	19,01	175,10	250
	Рис отварной ТК 224	2,59	3,39	26,85	150,12	150	2,59	3,39	26,85	150,12	150
	Колбаса вареная (порциями) ТК 363	9,0	13,5	-	157,5	100	9,0	13,5	-	157,5	100
	Компот из смеси сухофруктов ТК 283	0,56	-	27,89	113,79	200	0,56	-	27,89	113,79	200
Хлеб ржаной	3,04	0,36	19,88	90,4	60	4,56	0,54	29,82	135,6	60	
4 день	Завтрак										
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 112	6,04	7,27	34,29	227,16	250	6,04	7,27	34,29	227,16	250
	Яйца вареные ТК 139	5,08	4,60	0,28	62,80	40	5,08	4,60	0,28	62,80	40
	Бутерброд с сыром ТК 377	4,97	8,01	7,56	122,2	25	4,97	8,01	7,56	122,2	35
	Чай с сахаром ТК 299	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	200

	Обед										
	Суп рисовый на мясном бульоне ТК 51	2,31	7,74	15,43	140,59	250	2,31	7,74	15,43	140,59	250
	Капуста тушеная с мясом птицы ТК 235	19,7	15	13,65	269	150	19,7	15	13,65	269	150
	Компот из свежих плодов или ягод ТК 282	0,16	-	14,99	60,64	200	0,16	-	14,99	60,64	200
	Хлеб ржаной	3,04	0,36	19,88	90,4	40	4,56	0,54	29,82	135,6	60
	Завтрак										
	Оладьи из творога ТК 150	11,86	11,11	33,09	278,89	120	11,86	11,11	33,09	278,89	120
	Чай с сахаром ТК 299	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	200
	Обед										
5 день	Суп из овощей ТК 44	1,93	5,86	12,59	115,24	250	1,93	5,86	12,59	115,24	250
	Плов из отварной птицы ТК 211	37,2	45,33	41,05	747,09	200	37,2	45,33	41,05	747,09	200
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 274	1,36	-	29,02	116,19	200	1,36	-	29,02	116,19	200
	Хлеб ржаной	3,04	0,36	19,88	90,4	60	4,56	0,54	29,82	135,6	60

Составленное меню соответствует нормам потребности пищевых веществ и энергии согласно «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2008 г.