



Согласовано:

Директор МОУ «Волжская средняя

общеобразовательная школа»

Кондырева Ю.Е.



Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

Проворова Ю.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

7-11 ЛЕТ

НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК И ОБЕД)

МОУ «Волжская средняя общеобразовательная школа»

Некоузского района

Ярославской области

2024-2025 гг.

День первый.

ЗАВТРАК

| № п/п | Наименование Блюда | Масса порции Гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|---------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Котлета куриная | 80 | 125,0 | 12,0 | 11,0 | 5,0 |
| 2. | Напиток из ягод | 200 | 69,5 | 0,2 | 0 | 17,4 |
| 3. | Хлеб ржаной | 30 | 69,6 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |
| 4. | Рис отварной | 150 | 222,0 | 3,8 | 6,0 | 30,4 |
| 5. | Сырок глазированный | 50 | | | | |

ОБЕД

| № п/п | Наименование Блюда | Масса порции Гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|-------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Щи из свежей капусты | 250/10 | 106,0 | 2,0 | 5,3 | 13,1 |
| 2. | Биточки мясные с соусом | 60/50 | 300,0 | 14,0 | 28,0 | 29,0 |
| 3. | Макаронны отварные | 150 | 221,0 | 5,2 | 6,0 | 35,3 |
| 4. | Чай | 200 | 58,0 | 0,2 | 0 | 15,0 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 69,6 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |
| 6. | Сыр порционный | 14 | 35,0 | 3,9 | 3,9 | 40,0 |

День второй.

ЗАВТРАК

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции Гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|----------------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Запеканка творожная со сгущенкой | 150/20 | 400,0 | 21,6 | 19,3 | 37,1 |
| 2. | Компот из сухофруктов | 200 | 58,0 | 0,2 | 0 | 15,0 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 20 | 68,3 | 2,3 | 0,3 | 14,0 |
| 4. | Йогурт отварное | 50 | 78,3 | 6,3 | 5,7 | 0,4 |

ОБЕД

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции Гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|----------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Икра из свежеты | 50 | 70,2 | 1,3 | 4,6 | 5,8 |
| 2. | Рассольник «Ленинградский» | 200/10 | 115,0 | 0,4 | 8,7 | 13,4 |
| 3. | Котлета рыбная | 80 | 235,0 | 16,0 | 12,8 | 18,0 |
| 4. | Пюре картофельное | 150/5 | 245,8 | 4,8 | 10,2 | 62,8 |
| 5. | Напиток из смородины | 200 | 0,4 | 0,4 | 0 | 23,4 |
| 6. | Хлеб ржаной | 30 | 69,6 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |

День третий.

ЗАВТРАК

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|-----------------------|------------------|--------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Каша рисовая молочная | 200/5 | 325,0 | 9,4 | 14 | 37,8 |
| 2. | Какао на молоке | 200 | 112,0 | 0,8 | 0,6 | 22,4 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 30 | 117,1 | 3,7 | 0,4 | 24,6 |
| 4. | Йогурт | 125 | 96,4 | 2,9 | 1,2 | 27,8 |

ОБЕД

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|-------------------------|------------------|--------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Борщ из свежей капусты | 250/10 | 112,2 | 3,2 | 5,4 | 26,3 |
| 2. | Греча отварная с маслом | 150/5 | 260,0 | 2,3 | 8,3 | 46,3 |
| 3. | Котлета куриная | 80 | 190,0 | 18,7 | 15,3 | 0,6 |
| 4. | Компот из клубники | 200 | 58,9 | 0,2 | 0,4 | 25,0 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 | 117,1 | 3,7 | 0,4 | 24,6 |
| 6. | Хлеб ржаной | 30 | 69,6 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |

День четвертый.

ЗАВТРАК

| № п/п | Наименование Блюда | Масса порции Гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|--------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Кура отварная | 80 | 223,0 | 14,5 | 15,3 | 7,0 |
| 2. | Макаронны с маслом | 150/5 | 221,0 | 5,2 | 6,0 | 35,3 |
| 3. | Хлеб ржаной | 30 | 69,6 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |
| 4. | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0 | 15,0 |

ОБЕД

| № п/п | Наименование Блюда | Масса порции Гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|-------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Салат из моркови | 50 | 94,0 | 1,3 | 6,0 | 8,0 |
| 2. | Суп рыбный с консервами | 200/10 | 158,0 | 4,7 | 7,8 | 25,0 |
| 3. | Пюре картофельное | 150/5 | 245,8 | 4,8 | 10,2 | 32,8 |
| 4. | Ежик | 72 | 222,0 | 12,3 | 3,09 | 2,7 |
| 5. | Напиток из сухофруктов | 200 | 69,5 | 0,2 | 0 | 17,4 |
| 6. | Хлеб ржаной | 30 | 69,6 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |

День пятый.

ЗАВТРАК

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции Гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|-------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Каша «Дружба» с маслом | 200/15 | 285,0 | 9,4 | 27,6 | 26,8 |
| 2. | Какао-напиток с сахаром | 200 | 158,0 | 2,2 | 2,6 | 29,3 |
| 3. | Блины с джемом | 123 | 268,0 | 7,0 | 4,0 | 51,0 |

ОБЕД

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции Гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|--------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Салат из капусты | 80 | 94,3 | 1,3 | 6,0 | 8,5 |
| 2. | Суп картофельный с курой | 250/15 | 144,0 | 4,8 | 10,5 | 35,8 |
| 3. | Тефтели с соусом | 80/50 | 283,0 | 17,0 | 19,0 | 28,0 |
| 4. | Пюре картофельное | 150/5 | 245,0 | 4,8 | 10,2 | 32,3 |
| 5. | Компот из сухофруктов | 200 | 63,00 | 0,6 | 0 | 15,8 |
| 6. | Хлеб ржаной | 30 | 69,60 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |

День шестой.

ЗАВТРАК

| № п/п | Наименование Блюда | Масса порции Гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Оладьи с джемом | 123 | 268,0 | 7,0 | 4,0 | 51,0 |
| 2. | Кисель плодово-ягодный | 200 | 119,0 | 0,09 | 0 | 3,7 |
| 3. | Йогурт | 125 | | | | |

ОБЕД

| № п/п | Наименование Блюда | Масса порции Гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Суп картофельный с бобовыми | 250/10 | 144,0 | 4,8 | 10,5 | 35,8 |
| 2. | Грудка куриная с овощами | 50/50 | 307,0 | 14,0 | 21,2 | 13,8 |
| 3. | Рис, припущенный с овощами | 150 | 220,5 | 3,8 | 5,8 | 38,1 |
| 4. | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0 | 15,0 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 69,6 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |

День седьмой.

ЗАВТРАК

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|-------------------------|------------------|--------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Тефтели мясные | 60/50 | 233,8 | 11,4 | 15,3 | 12,2 |
| 2. | Греча отварная с маслом | 150/5 | 269,0 | 2,3 | 8,3 | 46,3 |
| 3. | Хлеб ржаной | 30 | 69,6 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |
| 4. | Сырок глазированный | 45 | | | | |
| 5. | Компот из клубники | 200 | 69,5 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |

ОБЕД

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|-----------------------------|------------------|--------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Щи из свежей капусты | 250/10 | 88,3 | 2,1 | 5,8 | 7,3 |
| 2. | Котлета рыбная | 80 | 135,0 | 12,0 | 11,0 | 5,0 |
| 3. | Пюре картофельное | 150/5 | 245,0 | 4,8 | 10,2 | 32,3 |
| 4. | Компот из замороженных ягод | 200 | 69,5 | 0,2 | 0 | 17,4 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 69,6 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |

День восьмой.

ЗАВТРАК

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|-----------------------|------------------|--------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Запеканка творожная | 150/20 | 400,0 | 21,6 | 19,3 | 37,1 |
| 2. | Компот из сухофруктов | 200 | 58,0 | 0,2 | 0 | 15,0 |
| 3. | Яйцо отварное | 50 | 78,3 | 6,3 | 5,7 | 0,4 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 20 | 68,3 | 2,3 | 0,3 | 14,0 |

ОБЕД

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|----------------------------|------------------|--------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Салат из свеклы | 80 | 70,2 | 2,3 | 5,4 | 6,0 |
| 2. | Борщ из свежей капусты | 250/10 | 101,4 | 2,3 | 5,1 | 11,6 |
| 3. | Тефтели из свинины в соусе | 80/50 | 190,0 | 18,7 | 15,3 | 0,6 |
| 4. | Рис отварной с маслом | 150/5 | 222,0 | 3,8 | 6,0 | 30,4 |
| 5. | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0 | 15,0 |
| 6. | Хлеб ржаной | 30 | 69,6 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |

День девятый.

ЗАВТРАК

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции Гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Каша рисовая молочная | 200/5 | 150,0 | 1,5 | 6,0 | 23,1 |
| 2. | Кисель плодово-ягодный | 200 | 119,0 | 0,09 | 0 | 3,7 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 30 | 117,1 | 3,7 | 0,4 | 24,6 |
| 4. | Йогурт | 125 | | | | |

ОБЕД

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции Гр. | Энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|---------------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|
| 1. | Салат из огурцов | 30 | 53,0 | 1,2 | 4 | 2,7 |
| 2. | Рассольник домашний | 250/10 | 100,0 | 2,2 | 4,5 | 22,0 |
| 3. | Жаркое со свиной «по-домашнему» | 200 | 331,6 | 17,5 | 25,4 | 16,4 |
| 4. | Напиток фруктовый | 200 | 69,5 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 69,6 | 2,4 | 0,4 | 13,8 |