

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ
 г Астрахани « СОШ № 35»



С.Ю. Таркова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 на 10 дней бесплатного питания детей 7-11 лет**

(1-4 классы ЗАВТРАК-ОБЕД)

Возрастная категория 7-11 лет

День 1

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая	200	228	7	9	29
	гор.напиток	чай с лимоном	200	79	3	3	16
	хлеб	хлеб пшеничный	30	71	2	0	15
	сыр	сыр Российский и др. (порциями)	15	51	4	4	0
	фрукты	плоды свежие	100	43	1	0	8
Обед	закуска	салат из белокачанной капусты	60	82	1	6	6
	1 блюдо	суп картофельный с клецками	250	86	1	5	8
	2 блюдо	котлеты, биточки, щницели из гов с соусом	90	181	11	12	9
	гарнир	макаронные изделия	150	145	6	1	29
	хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	71	2		15
	хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	54	2		10
	напиток	напиток из шиповника	200	97	1	0	23

День второй

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшеничная	200	226	6	12	41
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	52	2	1	16
	хлеб	хлеб пшеничный	40	71	2	0	15
	масло	масло сливочное	10	63	5	4	0
	кондитерка	кондитерское изделие	50	140	3	3	30
Обед	закуска	овощи натуральные свежие (огурцы)	60	80	1	6	5
	1 блюдо	рассольник ленинградский	250	121	2	5	16
	2 блюдо	рагу из птицы	200	283	16	16	18
	хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	71	2		15
	хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	54	2		10
	напиток	компот из смеси сухофруктов	200	97	1	0	23
	фрукты	плоды свежие	100	43	1	0	43

День третий

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	омлет с зеленым горошком	160	162	10	15	5
	гор.напиток	какао с молоком	200	60	0	0	15
	хлеб	хлеб пшеничный	30	94	3	0	20
	масло	масло сливочное	10	75		4	
	фрукты	плоды свежие	100	43	1	0	8
Обед	закуска	салат из квашенной капусты с луком	60	65	1	6	2
	1 блюдо	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	108	2	4	15
	2 блюдо	котлеты, биточки, щницели из кур с соусом	90	122	11	8	6
	гарнир	рис отварной	150	205	4	6	34
	хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	71	2		15
	хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	54	2		10
	напиток	компот из свежих плодов	200	96	1	0	23

День четвертый

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная	220	329	10	11	41
	гор.напиток	чай с лимоном	200	61			15
	хлеб	хлеб пшеничный	40	94	3	0	20
	бутерброд	бутерброд с маслом	30	63	5	5	0
	кондитер	кондитеское изделие		20	2	4	3
Обед	закуска	овощи натуральные свежие (огурцы)	60	7			
	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	250	110	2	5	11
	2 блюдо	тефтели рыбные	90	135	14	7	9
	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	139	2	8	14
	хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	71	2		15
	хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	72	3	0	14
	напиток	компот из свежих плодов	200	87	0	0	22
	фрукты	плоды свежие	100	43	1	0	8

День пятый

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с сыром	200	190	12	12	11
	гор.напиток	чай с сахаром	200	60	0	0	15
	хлеб	хлеб пшеничный	40	94	3	0	20
	кондитерка	кондитерское изделие	60	136	5	1	29
Обед	закуска	овощи натуральные свежие (помидоры)	60	83	1	6	1

1 блюдо	суп картофелем и макаронными издел	250	14			2
2 блюдо	птица отварная с соусом	90	155	14	9	0
гарнир	картофельное пюре	150	138	3	7	16
хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	94	3		20
хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	54	2		10
напиток	компот из сухофруктов	200	110	1	0	27

День шестой

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	180	11	13	27
	гор.напиток	Чай с лимоном	200	61	0	0	15
	хлеб	хлеб пшеничный	30	71	2	0	10
	бутерброд	бутерброд с сыром	35	63	5	5	0
	кондитер	кондитерское изделие	50	150	2	2	20
Обед	закуска	салат из белокачанной капусты	60	40	1	6	30
	1 блюдо	суп с рисовой крупой	200	95	1	4	14
	2 блюдо	печень по строгановски	90	134	11	9	4
	гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	253	9	5	20
	хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	71	2		15
	хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	54	2		10
	напиток	компот из черной смородины или вишни	200	73	0	0	10

День седьмой

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущ. молоком	200	299	9	9	35
	гор.напиток	Чай с лимоном	200	81	2	1	16
	хлеб	хлеб пшеничный	30	71	2	0	15
	бутерброд	бутерброд с маслом	35	123	5	8	7
	фрукты	плоды свежие	100	43	1	0	8
Обед	закуска	овощи натуральные свежие (огурцы)	60	65	1	6	2
	1 блюдо	щи с картофелем	250	121	2	5	16
	2 блюдо	курица в соусе с томатом	90	144	10	12	3
	гарнир	макаронные изделия	150	145	6	1	29
	хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	71	2		15
	хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	54	2		10
	напиток	компот из смеси сухофруктов	200	110	1	0	27

День восьмой

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Каша Геркулесовая	200	307	5	12	35

	гор.напиток	чайс сахаром	200	79	3	3	10
	хлеб	хлеб пшеничный	40	94	3	0	14
	масло	масло	10	63	4	5	0
	кондитер	Кондитерское изделие	50		3	3	22
Обед	закуска	салат из свеклы отарной	60	50	1	4	5
	1 блюдо	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	108	2	4	15
	2 блюдо	фрикадельки из гов, тушеные в соусе	90	162	11	14	7
	гарнир	Рагу из овощей	150	143	3	6	19
	хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	94	3		20
	хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	72	3		14
	напиток	напиток из шиповника	200	97	1	0	23
	фрукты	плоды свежие	100	43	1	0	8

День девятый

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картофелем	200	228	7	9	29
	гор.напиток	какао с молоком	200	144	4	3	25
	хлеб	хлеб пшеничный	30	71	2	0	15
	бутерброд	бутерброд с сыром	35	123	5	8	7
	фрукты	плоды свежие	100	43	1	0	8
Обед	закуска	овощи натуральные свежие (помидоры)	60	83	1	6	1
	1 блюдо	рассольник ленинградский	250	83	2	5	8
	2 блюдо	плов из отварной птицы	200	342	15	12	36
	хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	71	2		15
	хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	54	2		10
	напиток	компот из свежих плодов	200	96	1	0	23
	фрукты	плоды свежие	100	43	1	0	8

День десятый

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	каша манная	200	210	7	8	32
	гор.напиток	чай с сахаром	200	61	0	0	15
	хлеб	хлеб пшеничный	30	71	2	0	15
	сыр	сыр Российский	20	51	4	4	0
	масло	масло	10	43	5	5	0
Обед	кондитер	кондитерское изделие	50	120	2	3	20
	закуска	салат из квашенной капусты с луком	60	59	1	3	7
	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	250	110	2	5	11
	2 блюдо	тефтели из говядины с рисом (Ежики)	90	199	9	12	8

гарнир	каша гречневая расыпчатая	150	253	9	8	30
хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	71	2		15
хлеб черн.	хлеб ржано- пшеничный	30	54	2		10
напиток	компот из свежих плодов	200	87	0	0	22

Примечание: Данное МЕНЮ составлено на основании «Примерного 10-ти дневного меню», разработанного в соответствии рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27.10.2020г. и Методическим рекомендациям МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.)