



Утверждаю  
Директор МБОУ Шаталовская СШ  
*Мамичева* И.С.Мамичева  
Приказ № 276а от 30.08.2024г.

**Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд с учетом сезонности  
для обучающихся 5-11 классов (12-18 лет)  
на 2024 -2025 учебный год (завтраки)**

Дата	Технологическая	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность порции			Энергетическая ценность порции
				Б	Ж	У	
1 день	13	Макароны с сыром	150/10/5	9,11	11,22	35,97	286,50
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
		Огурец свежий	35				
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>722,17</b>
2 день	17	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,70	6,60	43,06	27,00
	11	Окорочок куриный запеченый	70,00	19,30	16,00	0,06	221,40
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>684,07</b>
3 день	16	Пюре картофельное	150,00	2,16	3,73	14,70	104,00
	12	Рыба тушеная в томате с овощами	70 /30	7,20	3,77	3,43	76,30
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
		Вафли	35				
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>615,97</b>
4 день	14	Каша молочная рисовая (жидкая)	200,00	2,49	5,90	16,07	128,00
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
		Печенье	40,00				
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>563,67</b>
5 день	6	Плов с мясом свинины	150/50	18,99	7,18	30,80	267,00
	433	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	30,00	11,00	2,33	74,50	376,67
		Помидор	35				
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>702,67</b>

6 день	13	Макароны с сыром	100/10/5	6,07	7,48	23,98	191,00
		Огурец свежий	35				
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>626,67</b>
7 день	16	Картофельное пюре	150,00	2,16	3,73	14,70	104,00
	9	Котлета особая	80	12	16,97	11,43	246
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>785,67</b>
8 день	15	Каша вязкая пшеничная молочная	200	8,18	12,8	42,44	318
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
		Печенье	35				
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>753,67</b>
9 день	16	Картофельное пюре	150,00	2,16	3,73	14,70	104,00
	11	Окорочок куриный запеченный	70,00	15,28	5,90	0,56	117,00
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
		Вафли	35				
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>656,67</b>
10 день	7	Голубцы ленивые	200,00	13,50	16,90	11,60	253,00
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>688,67</b>