



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

**Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд с учетом сезонности  
для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)  
на 2024 -2025 учебный год  
(обеды)**

Дата	Технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность порции			Энергетическая ценность порции (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день	2	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250,00	2,52	5,50	17,62	133,00
	8	Жаркое по-домашнему	125 /50	18,18	6,34	17,95	205,00
		Хлеб	65	5,5	1	41	214,00
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>611,00</b>
2 день	5	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,97	5,32	9,33	81,00
	18	Макаронные изделия отварные	150,00	3,65	3,32	23,25	141,00
	9	Котлета особая	75,00	10,48	10,88	8,92	177,00
		Хлеб	50	5,5	1	41	214
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>672,00</b>
3 день	3	Суп картофельный с горохом	250,00	2,40	5,50	17,80	134,00
	17	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,70	6,60	43,06	27,00
	11	Окорочок куриный запеченный	70,00	19,30	16,00	0,06	221,40
		Хлеб ржаной	65	5,5	1	41	214
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>655,40</b>
4 день	4	Суп картофельный с крупой рисовой	250,00	2,14	4,48	17,46	121,00
	7	Голубцы ленивые	200,00	13,50	16,90	11,60	123,20
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>517,20</b>
5 день	1	Борщ из свежей капусты	250,00	2,06	5,27	13,01	108,00
	16	Картофельное пюре	150,00	2,16	3,73	14,70	109,00
	10	Мясо тушенное	50,00	17,89	2,13	4,77	110,00
		Хлеб ржаной	50,00	5,50	1,00	41,00	214,00
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>600,00</b>

6 день	2	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250,00	2,52	5,50	17,62	133,00
	6	Плов с мясом свинины	200/50	11,50	4,25	37,18	305,00
		Хлеб	65	5,5	1	41	214
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>711,00</b>
7 день	5	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,97	5,32	9,33	81,00
	17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,6	43,065	27
	11	Окорочок куриный запеченный	70	19,3	16	0,06	221,4
		Хлеб	65	5,5	1	41	214
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>602,40</b>
8 день	3	Суп картофельный с горохом	250,00	2,40	5,50	17,80	134,00
	8	Жаркое по-домашнему	125 /50	18,18	6,34	17,95	205,00
		Хлеб	65	5,5	1	41	214
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>612,00</b>
9 день	1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,00	10,09	12,90	30,80	282,00
	19	Рис отварной	150,00	2,54	4,07	25,74	152,00
	9	Котлета особая	80,00	11,62	16,97	11,43	246,00
		Хлеб	65	5,5	1	41	214
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>953,00</b>
10 день	4	Суп картофельный с крупой рисовой	250,00	2,14	4,48	17,46	121,00
	16	Картофельное пюре	150,00	2,16	3,73	14,70	109,00
	12	Рыба тушеная в томате с овощами	70 /30	7,20	3,77	3,43	76,30
		Хлеб	65	5,5	1	41	214
	23	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
<b>Итого калорийность питания, в день</b>							<b>579,30</b>