



Утверждаю
Директор МБОУ Шаталовской 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 (завтраки)**

Дата	технологическая	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность порции			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1 день	13	Макароны с сыром	150/10/5	9,11	11,22	35,97	286,50
	21	Кисель плодовая годный (из концентрата)	200,00	0,00	0,00	9,98	119,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
		Огурец свежий	40				
		Фрукт	150				
Итого калорийность питания, в день							782,17
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
		Помидор	40				
	22	Компот из кураги	200,00	1,30	0,00	23,73	96,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							721,07
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
	24	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
		Огурец свежий	40				
		Вафли	40				
Итого калорийность питания, в день							615,97
4 день	14	Каша молочная рисовая (жидкая)	200,00	2,49	5,90	16,07	128,00
	20	Какао на молоке	200,00	1,40	1,60	22,31	105,00
		Батон	30,00	11,00	2,33	74,50	376,67
		Печенье	40,00				
Итого калорийность питания, в день							609,67
5 день	6	Плов с мясом свинины	150/50	18,99	7,18	30,80	267,00
		Сок	200,00	0,80	0,40	21,20	88,00
		Батон	30,00	11,00	2,33	74,50	376,67
		Помидор	40				
Итого калорийность питания, в день							731,67

6 день	13	Макароны с сыром	150/10/5	9,11	11,22	35,97	286,50
	22	Компот из кураги	200,00	0,80	0,40	21,20	88,00
		Огурец свежий	40				
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
		Яблоко	150				
Итого калорийность питания, в день							751,17
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
	383	Кисель плодовоягодный из концентрата	200,00	0,00	0,00	9,98	119,00
		Горошек зеленый	30				
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							845,67
8 день	15	Каша вязкая пшеничная молочная	200	8,18	12,8	42,44	318
	20	Какао на молоке	200,00	1,40	1,60	22,31	105,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
		Печенье	40				
Итого калорийность питания, в день							799,67
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
	22	Компот из кураги	200,00	0,80	0,40	21,20	88,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
		Вафли	35				
Итого калорийность питания, в день							685,67
10 день	7	Голубцы ленивые	200,00	13,50	16,90	11,60	253,00
		Сок натуральный	200,00	0,80	0,40	21,20	88,00
		Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							717,67