



«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ д. Юрловка»

Бел

___ В. Г. Белова

**Десятидневное меню
муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа д. Юрловка
муниципального образования «Город Саратов»
на 2025-2026 учебный год**

Меню приготавливаемых блюд

7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,00	6,90	23,90	178,00	260
	Батон нарезной	40	3,0	1,0	20,80	108,00	пром
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	74,80	105
	Сыр порциями	10	2,33	2,93	0	35,80	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Яблоко	270	0,40	0,40	9,80	126,90	пром
итого за завтрак		730	11,03	19,43	61,10	550,10	
Обед	Огурцы солёные	60	0,48	0,06	2,40	9,00	б/н
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	4,52	6,06	5,70	96,06	142.2
	Макаронные изделия отварные	150	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Ёжики	90	10,35	9,27	4,86	144,00	390.4
	Соус томатный	20	0,41	0,34	1,11	14,62	453
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10,0 12,6	47,4 57,0	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-20
	итого за обед		780	25,15	21,64	89,17	651,08
	Сок	200	0,0	0,0	22,4	90,00	пром
	Булочка	100	7,5	5,5	57,0	310,00	пром
итого за полдник		300	7,5	5,5	79,40	400,00	
Итого за день:		1810	43,68	46,57	178,37	1601,18	

День 2							
Завтрак	Каша манная вязкая	200	7,20	6,36	34,54	224,00	250
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0	6,70	27,90	144
	Булочка	80	4,0	10,40	40,80	272,00	пром
	Сок	200	0,0	0,0	23,4	94,00	пром
итого за завтрак		680	11,50	16,76	105,44	617,90	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	пром
	Свекольник	200	1,30	3,64	8,76	72,98	131
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	237
	Рыба под маринадом	90	11,93	6,68	5,66	113,20	343
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из черной смородины	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.4
итого за обед		760	26,47	23,06	84,74	631,69	
Полдник	Кисель витаминизир.	200	0	0	19,00	76,00	
	Булочка	100	7,5	5,5	57,00	310,00	пром
итого за полдник		300	7,5	5,5	76,00	386,00	
Итого за день:		1740	45,47	45,32	266,18	1635,59	

День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	25,65	16,09	30,81	371,10	117.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Яблоко	270	0,40	0,40	9,80	126,90	пром
итого за завтрак		670	26,25	16,49	47,11	524,80	
Обед	Свекла отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,22	2,82	7,64	65,60	155.3
	Каша из гороха с маслом	150	16,10	3,66	29,06	213,66	418.1
	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,12	152,52	99.1
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80,00	РЦ 10.86
итого за обед		760	40,05	14,45	95,38	671,86	
Полдник	Йогурт	200	6,4	4,8	9,0	104,0	пром
	Булочка	80	4,0	10,40	42,4	280,00	пром
итого за полдник		280	10,4	15,20	51,40	384,00	
Итого за день		1710	76,70	43,34	193,89	1580,66	

День 4							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	237,0	237
	Биточки	90	17,28	3,96	12,12	152,52	пром
	Огурцы солёные	60	0,48	0,06	2,40	9,00	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144
	Батон	40	3,0	1,0	20,80	108,0	пром
	Пряник	70	3,71	3,92	52,15	199,70	пром
итого за завтрак		610	32,97	15,84	130,07	736,03	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	пром
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,16	2,78	18,50	119,60	147
	Капуста тушёная с мясом птицы	240	5,60	9,24	25,76	210,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
итого за обед		760	16,00	17,76	91,28	586,40	
Полдник	Сок	200	0,0	0,0	22,4	90,00	пром
	Булочка	100	7,5	5,5	57,0	310,00	пром
итого за полдник		300	7,5	5,5	79,40	400,00	
Итого за день		1670	56,47	39,10	300,75	1722,43	

День 5							
Завтрак	Макаронные изделия, запечённые с сыром	210	10,30	12,40	41,20	318,00	296
	Какао «Витошка»	200	5,96	3,80	5,10	70,80	пром
	Булочка – сочник с творогом	90	8,1	9,0	49,5	315,0	пром
итого за завтрак		500	24,36	25,20	95,80	703,80	
Обед	Икра свекольная	60	1,36	4,28	6,83	71,40	54-15з-20
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,04	2,86	11,68	92,60	144.1
	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60	406
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	519
итого за обед		760	25,36	17,58	86,07	601,30	
Полдник	Напиток из вишни	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.2
	Гипфель с яблоком	100	4,0	10,4	40,8	272,00	пром
итого за полдник		300	4,30	10,50	48,00	302,80	
Итого за день		1560	54,02	53,28	229,87	1607,90	

Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная вязкая	200	7,20	6,36	34,54	224,0	250
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	22,4	112,00	пром
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	74,80	105
	Сыр порциями	10	2,33	2,93	0	35,80	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Мандарин	115	0,92	0,1	8,6	60,95	пром
итого за завтрак		575	13,75	18,59	70,54	530,15	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	пром
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	2,00	3,08	8,90	71,40	157.1
	Каша пшеничная	150	3,60	5,40	36,41	208,70	414
	Голубцы ленивые	90	7,56	7,11	5,76	117,63	372
	Соус томатный	20	0,41	0,34	1,11	14,62	453
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20
итого за обед		780	18,81	21,67	99,20	669,15	
	Сок	200	0,0	0,0	23,4	94,00	пром
	Булочка	100	7,5	5,5	57,0	310,00	пром
итого за полдник		300	7,5	5,5	80,40	404,00	
Итого за день		1665	40,06	45,76	250,14	1603,30	

День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,30	11,70	37,50	288,00	267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Батон с джемом	60	3,12	1,02	32,8	156,0	пром
	Чокопай	30	1,35	4,80	19,20	126,00	пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	пром
итого за завтрак		590	13,37	17,92	105,80	643,80	
Обед	Огурцы солёные	60	0,48	0,06	2,40	9,00	пром
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	5,04	2,86	11,68	92,60	144
	Гуляш из отварного мяса	90	15,19	15,19	3,49	212,51	367.2
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,41	208,70	414
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20
итого за обед		760	28,41	23,91	96,38	708,21	
Полдник	Кисель витаминизир.	200	0	0	19,00	76,00	
	Булочка «Веснушка»	100	7,5	6,0	57,0	320,00	пром
итого за полдник		300	7,5	6,0	76,00	396,00	
Итого за день		1650	49,48	47,83	278,18	1748,01	

День 8							
завтрак	Омлет с зелёным горошком	160	10,24	12,28	5,01	271,09	302.1
	Батон	40	3,0	1,0	20,80	108,00	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Мандарин	120	0,96	0,12	0,0	103,00	пром
итого за завтрак		520	14,40	13,40	31,31	508,89	
обед	Икра свекольная	60	1,36	4,28	6,83	71,40	54-15з-20
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1,92	5,14	13,22	106,66	134
	Жаркое из птицы	240	25,20	8,40	21,00	260,88	407.2
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток витаминизированный	200	0,0	00,0	19,00	80,00	РЦ 10.86
итого за обед		760	32,08	18,22	82,65	623,34	
Полдник	Снежок	200	5,0	5,6	22,0	156,00	пром
	Булочка	100	7,5	5,5	57,0	310,00	пром
итого за полдник		300	12,50	11,10	79,00	466,00	
Итого за день		1580	58,98	42,72	271,96	1598,23	

День 9							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	220	6,98	8,28	28,42	216,20	266
	Булочка	80	4,0	10,40	40,80	272,00	пром
	Какао «Витошка»	200	5,96	3,80	5,10	70,80	пром
итого за завтрак		500	16,94	22,48	74,32	559,0	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	пром
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,30	3,64	8,76	72,98	128.2
	Спагетти отварные с маслом	150	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Соус Болоньезе	90	18,90	18,90	2,70	258,30	405
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	1,5	0,1	10	47,4	пром
		30	2,1	0,3	12,6	57	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20
итого за обед		760	30,73	31,99	91,18	653,43	
Полдник	Сок	200	0,0	0,0	22,4	90,00	пром
	Булочка	100	7,5	5,5	57,0	310,00	пром
итого за полдник		300	7,5	5,5	79,40	400,00	
Итого за день		1560	55,17	59,97	244,90	1612,43	

День 10							
Завтрак	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60	406
	Огурцы солёные	60	0,48	0,06	2,40	9,00	б/н
	Батон	40	3,0	1,0	20,80	108,00	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Пряник	50	2,65	2,8	37,25	285,5	пром
итого за завтрак		590	21,09	13,70	96,71	696,90	
Обед	Лечо	60	0,84	7,62	0,0	56,0	пром
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,52	6,06	5,70	96,06	142.2
	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,12	152,52	99.1
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176,0	54-10г-20
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	519
итого за обед		760	30,20	24,14	82,12	650,48	
Полдник	Напиток из вишни	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.2
	Гипфель с яблоком	100	4,0	10,4	40,8	272,00	пром
		300	4,0	10,50	48,00	302,80	
Итого за день		1650	55,29	48,34	226,83	1650,18	