

Утверждаю

Директор МАОУ «СОШ р.п. Соколовый»

Приказ

№ 188

П.Г. Щеников



Десятидневное меню Группы продленного дня

МАОУ «СОШ р.п. Соколовый муниципального образования
«Город Саратов»
на 2024-2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Огурец соленый	100	0,48	0,06	2,40	9,00	Б/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,16	2,78	18,50	119,60	147
	Рагу из птицы	240	25,20	8,40	21,00	260,88	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	30	1,8	13,2	13,2	164,8	Промыш
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	промыш
Итого за обед:		850	35	37,64	96,19	832,87	
Полдник:							
	булочка	100	5	14	52	350	Промыш
	Напиток из вишни	200	0,3	0,10	7,20	30,80	511,2
Итого за полдник:		300	5,3	14,1	59,2	380,8	
День 2							
Обед	Икра кабачковая	100	1,14	5,34	4,62	71,40	б/н
	Свекольник со сметаной	250	9	21,4	53,3	441,5	54-18с
	Рыба под маринадом	90	11,93	6,68	5,66	113,20	343
	Картофель отварной	200	5,07	7,66	40,80	131,40	692
	Напиток из черной смородины	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	13,2	13,2	164,8	Промыш
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,4	Промыш
Итого за обед:		900	13,04	67,58	137,98	1117,9	
Полдник:							
	булочка	100	5	14	52	350	Промыш
	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	274
Итого за полдник:		300	6,36	14	81,02	466,19	
День 3							
Обед	Свекла отварная	100	0,85	3,61	4,96	55,68	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	2,22	2,82	7,84	65,60	155,3
	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,12	152,52	99,1
	макаронные изделия отварные	200	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	144
	Хлеб пшеничный	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		900	40,13	40,45	87,08	844,96	
Полдник:							
	булочка	100	5	14	52	350	промыш
	Чай с клубникой	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511,2
Итого за полдник:		300	5,30	14,10	59,2	380,8	
День 4							
Обед:	Икра кабачковая	100	1,14	5,34	4,62	71,40	б/н
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250	4,62	6,06	5,70	96,06	142,2
	Целов мясной	240	18,24	18,48	46,32	425,28	265
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	519
	Хлеб пшеничный	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Итого за обед:		850	28,2	56,48	98,24	987,64

Полдник:							
	булочка	100	5	14	52	350	промыш
	сок	200	0	0	22	90	промышл
Итого за полдник:		300	5	14	66	440	
День 5							
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	23
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	5,04	2,86	11,68	92,60	141,1
	Каша из гороха с маслом	200	16,10	3,66	29,06	213,66	418,1
	Тефтели куриные	100	10,35	9,27	4,86	144,00	390,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		910	37,08	47,28	109,39	969	
Полдник:							
	булочка	100	5	14	52	350	промыш
	Напиток из черн смородины	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511,4
Итого за полдник:		300	5,3	14,1	59,2	380,8	
День 6							
Обед:	Икра кабачковая	100	1,14	5,34	4,62	71,40	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	250	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	200	3,60	5,40	36,41	208,70	414
	Напиток из вишни	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511,2
	Хлеб пшеничный	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за день:		900	28,87	55,29	89,8	945,61	
Полдник:							
	булочка	100	5	14	52	350	промыш
	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	274
Итого за полдник:		300	6,36	14	81,02	466,19	
День 7							
Обед	Огурец соленый	100	0,48	0,06	2,40	9,00	б/н
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,30	3,64	8,76	72,98	128,2
	Соус болоньезе	90	18,90	18,90	2,70	258,30	405
	Спагетти отварные с маслом	200	5,29	5,51	32,70	202	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		900	30,13	54,51	100,85	985,67	
Полдник:							
	булочка	100	5	14	52	350	промыш
	Чай с клубникой	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511,2
Итого за полдник:		300	5,30	14,10	59,2	380,8	
День 8							
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	23
	Рассольник Ленинградский на к/б	250	1,92	5,14	13,22	106,66	134
	Жаркое из птицы	240	25,20	8,40	21,00	260,88	407,2
	Напиток из черной смородины	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		850	32,45	45,13	77,32	803,29	

Полдник:							
	булочка	100	5	14	52	350	промыш
	сок	200	0	0	22	90	промышл
Итого за полдник:		300	5	14	74	440	
День 9							
Обед							
	Огурец соленый	100	0,48	0,06	2,40	9,00	б/н
	Суп лапша домашняя на м/б	250	2,00	3,08	8,9	71,40	157,1
	Голубцы ленивые	90	7,56	7,11	5,76	117,63	372
	Картофель отварной	200	5,07	7,66	40,80	131,40	692
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		900	19,27	44,31	112,15	772,82	
Полдник:							
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-7хн
	булочка	100	5	14	52	350	промыш
Итого за полдник:		300	5,3	14,1	60,4	385,4	
День 10							
Обед							
	Свекла отварная	100	0,85	3,61	4,96	55,68	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	4,62	6,06	5,70	96,06	142,2
	Митбол куриный	90	10,35	9,27	4,86	144	412,1
	Соус томатный	20	0,41	0,34	1,11	14,62	453
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,20	6,90	35,90	238,91	237
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	519
	Хлеб пшеничный	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		920	28,63	52,78	94,13	944,17	
Полдник:							
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-7хн
	булочка	100	5	14	52	350	промыш
Итого за полдник:		300	6,36	14	81,02	466,19	