

Администрация Кировского района муниципального образования «Город Саратов»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 54 ИМЕНИ И.А. ЕВТЕЕВА»

410009, г. Саратов, ул. Тракторная, зд.33А, тел./факс 8(8452)550307;
e-mail: saratovmou54@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ «СОШ № 54
имени И.А. Евтеева»
Л.В. Соколова
« 20 » г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Люция – 2007»
С.В. Одинцова
« 20 » г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для возрастной группы
с 7 до 11 лет
на 2021 – 2022 учебный год**

Возрастная категория:

7-11 лет категория:

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,64 | 7,16 | 33,42 | 220,62 | 268 |
| | Булочка школьная | 50 | 4,32 | 3,24 | 17 | 138,19 | 574 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 10,16 | 10,40 | 57,44 | 387,27 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 150 | 9,5 | 9,48 | 38,01 | 285,59 | 296 |
| | икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 115 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 111 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 13,9 | 15,98 | 70,43 | 492,63 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 7,92 | 7,98 | 36,94 | 292,26 | 267 |
| | Сырник из творога с морковью | 50 | 8,44 | 5,34 | 10,53 | 123,14 | 320 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 16,56 | 13,32 | 54,49 | 443,86 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Рагу из овощей | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 135 | 195 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 5,46 | 4,98 | 12,89 | 197,8 | 105.1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 12,82 | 14,38 | 48,71 | 361,26 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 291,9 | 266 |
| | Морковь тертая с сахаром или яблоко | 100/150 | 4,32 | 3,24 | 17 | 152 | 112 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 11,68 | 12,64 | 52,82 | 472,36 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная "Дружба" | 150 | 5,64 | 7,16 | 33,42 | 314,48 | 260 |
| | Яйца вареные | 50 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 78,75 | 300 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 5,46 | 4,98 | 12,89 | 197,8 | 105.1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 17,68 | 17,89 | 53,71 | 619,49 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 200 | 7,82 | 7,04 | 40,60 | 257,32 | 250 |
| | Бутерброд с повидлом | 50 | 5,46 | 4,98 | 12,89 | 100,825 | 105.2 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 13,54 | 12,02 | 60,73 | 388,99 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Картофель и овощи, тушеные в соусе с сосиской | 185/25 | 7,96 | 5,48 | 37,7 | 196,11 | 142 |
| | Батон нарезной | 30 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 111 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 440 | 11,16 | 6,64 | 65,28 | 329,37 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 291,9 | 282 |
| | Фрукт свежий , сезонный | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 112 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0 | 7,24 | 30,84 | 494 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 8,02 | 10 | 50,74 | 393,24 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,92 | 7,98 | 36,94 | 292,26 | 267 |
| | Булочка школьная | 50 | 4,32 | 3,24 | 17 | 138,19 | 574 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 12,44 | 11,22 | 60,96 | 458,91 | |