

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 270 от 25.10.2023

Директор

Петранкина Л.М.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов

МОУ "СОШ № 1 г. Новоузенска Саратовской области"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	250	6,95	11,12	49,35	324,93	174
	Батон нарезной высший сорт	70	5,25	2,03	35,98	183,4	Н
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,88	24,90	111,44	762,37	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,37	10,16	7,37	127,42	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	11,65	15,15	9,05	221,3	88
	Котлеты	100	16,95	18,58	15,44	291,99	268
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,62	4,58	19,48	139,3	321
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	41,78	49,61	103,47	1023,45	
ПОЛДНИК	Пирог открытый	150	9,36	4,41	61,75	328,95	414
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		372	9,52	4,41	76,96	389,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1862	75,18	78,92	291,87	2174,98	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	250	8,45	11,28	45,05	314,93	174
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Батон нарезной высший сорт	70	5,25	2,03	35,98	183,4	Н
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		582	18,94	17,91	96,52	621,34	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	61,63	21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,58	5,05	13,98	141,58	103
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,20	5,59	3,90	106,78	229
	Пюре из гороха	200	20,50	2,00	49,50	298	417
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	24,02	91,36	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	47,21	18,89	131,12	884,03	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 100 г)	150	24,65	14,28	49,92	425,73	406
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	24,85	14,28	64,94	484,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1872	91,00	51,08	292,58	1989,86	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,09	6,60	19,32	161,7	120
	Батон нарезной высший сорт	70	5,25	2,03	35,98	183,4	Н
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	200	0,00	0,00	17,40	67	618

	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	100	7,34	7,97	46,28	288,75	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	18,68	16,60	118,98	700,85	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,37	7,60	9,23	110,65	75
	Суп картофельный с горохом	250	11,80	5,77	21,88	187,28	144
	Плов из птицы	200	20,04	26,50	36,02	465,4	291
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	200	0,00	0,00	17,40	67	618
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	40,20	41,01	121,64	1015,01	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная (с маслом сливочным)	150	3,46	8,37	32,27	216,78	185
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,34	12,17	57,33	364,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	66,22	69,78	297,95	2080	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	250	6,95	11,12	49,35	324,93	174
	Батон нарезной высший сорт	70	5,25	2,03	35,98	183,4	Н
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,20	21,10	101,40	673,77	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,12	10,08	10,92	138,95	17
	Рассольник ленинградский	250	9,35	7,72	17,15	176,3	96
	Тефтели 2-й вариант	100	7,83	8,96	7,22	141,15	279
	Картофельное пюре (с маслом)	200	4,38	10,96	28,92	232,48	128
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		962	29,83	38,86	116,53	933,77	
ПОЛДНИК	Оладьи (с маслом)	160	12,14	19,31	65,79	491,65	401
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	200	0,00	0,00	17,40	67	618
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	12,14	19,31	83,19	558,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1872	62,17	79,27	301,12	2166,19	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная	250	9,98	12,50	50,12	352,78	173
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	15
	Батон нарезной высший сорт	70	5,25	2,03	35,98	183,4	Н
	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	200	0,00	0,00	18,00	72	615
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,16	28,63	105,32	771,46	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,49	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	11,50	15,13	12,02	231,47	82
	Котлеты	100	16,95	18,58	15,44	291,99	268

	Макаронные изделия отварные	200	7,78	5,72	47,38	271,84	309
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	44,97	45,65	136,36	1128,23	
ПОЛДНИК	Оладьи (с молоком сгущенным)	170	13,46	14,86	76,72	500,63	401
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		392	13,62	14,86	91,93	560,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1892	81,75	89,14	333,61	2460,53	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,60	13,72	43,25	334,43	173
	Батон нарезной высший сорт	70	5,25	2,03	35,98	183,4	H
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	200	0,00	0,00	17,40	67	618
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,93	20,35	96,91	647,63
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,09	8,36	93,84	52
	Суп картофельный	250	9,13	5,17	20,05	163,7	97
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,20	5,59	3,90	106,78	229
	Каша рассыпчатая (с маслом) гречневая	200	10,68	9,98	47,88	323,8	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	24,02	91,36	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	38,50	27,97	141,32	964,16	
ПОЛДНИК	Сырники из творога (с маслом)	150	25,60	29,66	16,17	434,79	219
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	6,66	0,00	22,46	90,66	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	32,26	29,66	38,63	525,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	90,69	77,98	276,86	2137,24	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	250	10,60	11,25	52,05	341,25	173
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
	Батон нарезной высший сорт	70	5,25	2,03	35,98	183,4	H
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,85	21,23	104,10	690,09	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	61,63	21
	Суп картофельный с крупой (рисовой),	250	9,20	5,22	17,68	154,85	101
	Рагу из птицы	200	16,50	21,58	17,96	334,66	289
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	200	0,00	0,00	17,40	67	618
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	33,55	33,05	92,76	802,82	
ПОЛДНИК	Пирог открытый	150	9,36	4,41	61,75	328,95	414
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,56	4,41	76,77	387,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	66,96	58,69	273,63	1880,62	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	250	6,95	11,12	49,35	324,93	174
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Батон нарезной высший сорт	70	5,25	2,03	35,98	183,4	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		552	12,49	19,30	100,71	625,14	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,37	10,16	7,37	127,42	67
	Суп картофельный с клецками	250	13,47	14,38	24,02	280,75	108
	Гуляш	100	15,67	10,25	2,20	163,96	260
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,32	6,88	44,72	266,38	248
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		962	43,98	42,81	130,63	1083,4	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	19,03	13,91	24,49	297,21	223
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	22,91	17,71	49,55	444,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1864	79,38	79,82	280,89	2153,11	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	250	9,30	11,20	52,47	347,65	173
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Батон нарезной высший сорт	70	5,25	2,03	35,98	183,4	Н
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,51	21,63	113,79	741,21	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,12	10,08	10,92	138,95	17
	Суп картофельный с горохом	250	11,80	5,77	21,88	187,28	144
	Тефтели 2-й вариант	100	7,83	8,96	7,22	141,15	279
	Картофельное пюре (с маслом)	200	4,38	10,96	28,92	232,48	128
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	32,32	36,91	121,07	943,3	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая, манная, пшеничная, пшеничная (с молоком сгущенным)	150	4,76	5,62	42,02	236,49	185
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		372	4,92	5,62	57,23	296,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1872	60,75	64,16	292,09	1981,21	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	250	10,60	11,25	52,05	341,25	173
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	15
	Батон нарезной высший сорт	70	5,25	2,03	35,98	183,4	Н
	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	200	0,00	0,00	18,00	72	615
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,65	21,23	107,08	703,33	

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,49	45
	Суп картофельный с фасолью	250	12,07	7,83	19,28	197,67	102
	Плов из птицы	200	20,04	26,50	36,02	465,4	291
	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	200	0,00	0,00	18,00	72	615
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	40,65	40,55	119,80	1009,24	
ПОЛДНИК	Оладьи (с маслом)	160	12,14	19,31	65,79	491,65	401
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	12,34	19,31	80,81	550,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	76,64	81,09	307,69	2262,98	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18434	750,74	729,93	2948,29	21286,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1843,4	75,07	72,99	294,83	2128,67	