

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 171 от 20.08.2024

Директор

Петранкина Л.М.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации горячего питания обучающихся 2-11 классов

МОУ "СОШ № 1 г. Новоузенска Саратовской области"

2024-2025 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 и витаминами "Витошка"	200	3,86	3,80	25,06	146,6	15
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	15
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,86</b>	<b>24,90</b>	<b>111,44</b>	<b>761,61</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>41,78</b>	<b>49,61</b>	<b>103,47</b>	<b>1023,45</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>372</b>	<b>9,52</b>	<b>4,41</b>	<b>76,96</b>	<b>389,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1862</b>	<b>75,16</b>	<b>78,92</b>	<b>291,87</b>	<b>2174,22</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>582</b>	<b>18,94</b>	<b>17,91</b>	<b>96,52</b>	<b>621,34</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>47,21</b>	<b>18,89</b>	<b>131,12</b>	<b>884,03</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>24,85</b>	<b>14,28</b>	<b>64,94</b>	<b>484,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1872</b>	<b>91,00</b>	<b>51,08</b>	<b>292,58</b>	<b>1989,86</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	H
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	100	7,34	7,97	46,28	288,75	401
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>18,88</b>	<b>16,60</b>	<b>116,60</b>	<b>692,61</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	100	1,37	7,60	9,23	110,65	75
	Суп картофельный с горохом	250	13,70	11,83	21,93	250,6	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	38,00	150	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>42,10</b>	<b>47,07</b>	<b>142,29</b>	<b>1161,33</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка рисовая, манная, пшеничная, 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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>7,34</b>	<b>12,17</b>	<b>57,33</b>	<b>364,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>68,32</b>	<b>75,84</b>	<b>316,22</b>	<b>2218,08</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная манная	250	9,30	11,20	52,47	347,65	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	38,00	150	618
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>22,48</b>	<b>27,33</b>	<b>127,67</b>	<b>844,33</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,49	45
	Рассольник ленинградский	250	11,55	14,70	17,20	249,38	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	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>962</b>	<b>32,46</b>	<b>40,84</b>	<b>115,05</b>	<b>957,39</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>	Оладьи (с маслом)	160	12,14	19,31	65,79	491,65	401
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0	619
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>12,14</b>	<b>19,31</b>	<b>65,79</b>	<b>491,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1882</b>	<b>67,08</b>	<b>87,48</b>	<b>308,51</b>	<b>2293,37</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеница	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 "Витошка"	200	0,00	0,00	48,00	190	615
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,03</b>	<b>22,48</b>	<b>135,15</b>	<b>832,86</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	100	1,12	10,08	10,92	138,95	17
	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>44,54</b>	<b>50,65</b>	<b>137,89</b>	<b>1177,69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>392</b>	<b>13,62</b>	<b>14,86</b>	<b>91,93</b>	<b>560,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1882</b>	<b>81,19</b>	<b>87,99</b>	<b>364,97</b>	<b>2571,39</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	Н
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>23,81</b>	<b>24,15</b>	<b>104,57</b>	<b>727,99</b>	
<b>ОБЕД</b>	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, тушенная 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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>38,50</b>	<b>27,97</b>	<b>141,32</b>	<b>964,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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

<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>32,26</b>	<b>29,66</b>	<b>38,63</b>	<b>525,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1850</b>	<b>94,57</b>	<b>81,78</b>	<b>284,52</b>	<b>2217,6</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,85</b>	<b>21,23</b>	<b>104,10</b>	<b>690,09</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	48,00	190	615
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>33,55</b>	<b>33,05</b>	<b>123,36</b>	<b>925,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>9,56</b>	<b>4,41</b>	<b>76,77</b>	<b>387,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>66,96</b>	<b>58,69</b>	<b>304,23</b>	<b>2003,62</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>552</b>	<b>12,49</b>	<b>19,30</b>	<b>100,71</b>	<b>625,14</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>44,02</b>	<b>42,81</b>	<b>130,44</b>	<b>1081,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>22,91</b>	<b>17,71</b>	<b>49,55</b>	<b>444,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1842</b>	<b>79,42</b>	<b>79,82</b>	<b>280,70</b>	<b>2151,66</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	200	0,00	0,00	38,00	150	618
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>19,63</b>	<b>17,83</b>	<b>126,73</b>	<b>743,85</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	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
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	48,00	190	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>32,25</b>	<b>41,27</b>	<b>142,66</b>	<b>1069,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>372</b>	<b>4,92</b>	<b>5,62</b>	<b>57,23</b>	<b>296,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1872</b>	<b>56,80</b>	<b>64,72</b>	<b>326,62</b>	<b>2109,82</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,60	13,72	43,25	334,43	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 "Витошка"	200	0,00	0,00	48,00	190	615
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,65</b>	<b>23,70</b>	<b>128,28</b>	<b>814,51</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	100	1,12	10,08	10,92	138,95	17
	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
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>862</b>	<b>40,38</b>	<b>45,55</b>	<b>118,54</b>	<b>1046,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>12,34</b>	<b>19,31</b>	<b>80,81</b>	<b>550,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1772</b>	<b>75,37</b>	<b>88,56</b>	<b>327,63</b>	<b>2411,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>18434</b>	<b>755,87</b>	<b>754,88</b>	<b>3097,85</b>	<b>22141,45</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1843,4</b>	<b>75,59</b>	<b>75,49</b>	<b>309,78</b>	<b>2214,15</b>	

