

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ п. Первомайский»

И.В. Бокова

Приказ № 80 от 28.06 2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа п. Первомайский»
Дергачёвского района Саратовской области
2024 год

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя: первая

День недели: 1 день (понедельник)

Наименование блюда	№ тех. карты	Вес блюд г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша молочная манная	14	250	7,8	7,62	24,62	258,3
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35,0
Бутерброд с маслом	3	40/10	8,41	10,05	21,41	212,11
Итого: завтрак			16,21	17,67	46,03	505,41
Обед						
Свекла отварная	20	60	0,69	3,21	4,05	47,85
Щи из свежей капусты на м/к бульоне	24	250	1,95	6,74	7,99	140,43
Макаронны с мясом	33	250	7,49	7,09	51,58	344,15
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			36,56	38,36	134,17	860,93
Итого:			52,77	56,03	180,2	1366,34

Неделя: первая

День недели: 2 день (Вторник)

Наименование блюда	№ тех. карты	Вес блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая	15	250	7,67	8,2	22,47	264,32
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35,0
Бутерброд с повидлом	52	40/10	2,24	3,53	24,8	140,4
Итого: завтрак			9,91	11,73	56,27	404,72
Обед						
Салат из белокочанной капусты на р\м	23	60	1,3	2,58	3,45	33,95
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	26	250	4,8	6,8	18,56	180,82
Жаркое по- домашнему	42	200	6,34	4,4	6,36	407,76
Витаминизирующий напиток «Витоша»	47	200	-	-	19,0	75,0
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			23,44	14,78	101,37	916,03
Итого			33,35	26,51	157,64	1320,75

Неделя: первая

День недели: 3 день (среда)

Наименование блюда	№ тех. карты	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	54	250	7,8	7,62	24,62	248,3
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35,0
Бутерброд с маслом	3	40/10	8,41	10,05	21,41	212,11
Итого: завтрак			16,21	17,67	55,03	567,41
Обед						
Салат из моркови на р/м	21	60	1,5	0,06	14,88	64,8
Суп картофельный на м/к бульоне	27	250	2,49	2,54	17,77	103,92
Капуста тушеная	35	200	4,49	5,81	20,54	152,34
Тефтели из мяса говядины	38	60	10,05	15,09	13,58	122,69
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107,0
Итого: обед			30,53	30,5	148,27	772,25
Итого:			46,74	48,17	203,3	1349,66

Неделя: первая

День недели: 4 день (четверг)

Наименование блюда	№ тех. карты	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	12	250	7,19	6,51	23,25	181,5
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35,0
Бутерброд с повидлом	52	40/10	2,24	3,53	24,8	140,4
Итого: завтрак			9,43	10,04	57,05	356,9
Обед:						
Лук в нарезке на растительном масле	22	60	1,32	2,7	6,3	54,6
Борщ на м/к бульоне	25	250	1,54	5,24	9,37	140,26
Рыба тушеная с овощами	34	60/40	24	11,6	1,74	112,5
Каша гороховая	36	200	7,49	7,09	51,58	254,2
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			46,35	27,69	150,48	890,06
ИТОГО			55,78	37,73	207,53	1246,96

Неделя: первая

День недели: 5 день (пятница)

Наименование блюда	№ тех. карты	Вес блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Омлет	17	150	17,79	31,57	8,21	378,42
Кофейный напиток на молоке	7	200	2,37	2,3	28,23	91,43
Бутерброд с маслом	3	40/10	8,41	10,05	21,41	212,11
Итого: завтрак			28,57	43,92	57,85	681,96
Обед:						
Салат из моркови на р\м	21	60	1,5	0,06	14,88	64,8
Суп картофельный на м/к бульоне	27	250	2,49	2,54	17,77	103,92
Котлета из говядины с соусом томатным	37\39	70/40	15,54	16,79	13,08	145,48
Каша гречневая рассыпчатая	44	200	13,72	7,82	65,40	244,44
Витаминизирующий напиток «Витоша»	47	200	-	-	19,0	75,0
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			44,25	28,21	184,13	852,14
ИТОГО			72,82	72,13	241,98	1534,1

Неделя: вторая

День недели: 6 день (понедельник)

Наименование блюда	№ тех. карты	Вес блюд /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Запеканка из творога	11	150	26,70	19,38	39,59	334,36
Кофейный напиток на молоке	7	200	2,37	2,3	28,23	91,43
Бутерброд с маслом	3	40/10	8,41	10,05	21,41	212,11
Итого: завтрак			37,48	31,73	89,23	745,54
Обед						
Лук в нарезке на растительном масле	22	60	1,32	2,7	6,3	54,6
Щи из свежей капусты на м/к бульоне	24	250	1,95	6,74	7,99	140,43
Плов с курицей	31	250	21,92	27,35	40,63	455,38
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			37,19	37,85	136,42	978,91
ИТОГО			74,67	69,58	225,65	1724,45

Неделя: **вторая**

День недели: **7 день (вторник)**

Наименование блюда	№ тех. карты	Вес блюда /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша молочная манная	14	250	7,8	7,62	24,62	258,3
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35,0
Бутерброд с повидлом	52	40/10	2,24	3,53	24,8	140,4
Итого: завтрак			10,04	11,15	58,42	333,7
Обед:						
Салат из белокочанной капусты на р/м	23	60	1,3	2,58	3,45	33,95
Суп гороховый на м/к бульоне	29	250	2,9	10,3	13,96	171,87
Гуляш из отварного мяса	40	70	9,62	10,7	3,06	147,56
Макаронные изделия отварные	32	200	7,49	7,09	51,58	254,1
Витаминизирующий напиток «Витоша»	47	200	-	-	19,0	75,0
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			42,35	31,67	145,05	900,98
ИТОГО			39,05	42,82	203,47	1234,68

Неделя: **вторая**

День недели: **8 день (среда)**

Наименование блюда	№ тех. карты	Вес блюда /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша рисовая молочная	15	250	4,09	6,7	36,98	264,0
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35,0
Бутерброд с маслом	3	40/10	8,41	10,05	21,41	212,11
Итого: завтрак			12,5	16,75	67,39	511,01
Обед:						
Свекла отварная	20	60	0,69	3,21	4,05	47,85
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	26	250	4,8	6,8	18,56	180,82
Овощное рагу с мясом	50	200	18,7	22,8	18,8	355,0
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			36,19	33,87	122,91	912,17
ИТОГО			48,69	50,62	190,3	1423,18

Неделя: **вторая**

День недели: **9 день (четверг)**

Наименование блюда	№ тех. карты	Вес блюда /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	12	250	7,19	6,51	23,25	181,5
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35,0
Бутерброд с повидлом	52	40/10	2,24	3,53	24,8	140,4
Итого: завтрак			9,43	10,04	57,05	360,2
Обед:						
Салат из моркови на р/м	21	60	1,5	0,06	14,88	64,8
Борщ на м/к бульоне	25	250	1,54	5,24	9,37	140,26
Каша гречневая рассыпчатая	44	200	13,72	7,82	65,40	244,44
Биточки рыбные с томатным соусом	51\39	60\5	12,9	14,2	10,3	222,0
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			41,48	31,02	172,87	989,8
ИТОГО			50,91	41,06	229,92	1350,0

Неделя: **вторая**

День недели: **10 день (пятница)**

Наименование блюда	№ тех. карты	Вес блюда /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Омлет	17	150	17,79	31,57	8,21	378,42
Кофейный напиток на молоке	7	200	2,37	2,3	28,23	91,43
Бутерброд с маслом	3	40/10	8,41	10,05	21,41	212,11
Итого: завтрак			28,57	43,92	57,85	681,96
Обед:						
Салат из белокочанной капусты на р/м	23	60	1,3	2,58	3,45	33,95
Суп рисовый на м/к бульоне	30	250	4,82	9,50	18,57	180,82
Картофель отварной	41	200	1,95	6,74	7,99	195,43
Котлета из говядины с соусом томатным	37\39	70/40	15,54	16,79	13,08	145,48
Витаминизирующий напиток «Витоша»	47	200	-	-	19,0	75,0
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			34,61	36,61	116,09	849,18
ИТОГО			63,18	80,53	173,94	1531,14