

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №1 г.
Ртищево Саратовской области»

 Н.А. Попова

Приказ № 263-0 от 24.08.23 г.



Десятидневное меню
питания для обучающихся МОУ
«СОШ №1 г. Ртищево Саратовской
области»

на 2023-2024 учебный год
(7-11 лет)



1 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом			150	7,83	8,33	30,9	230,25
Крупа манная	44,4	44,4					
Молоко	80	80					
Соль	0,8	0,8					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	30	1,71	0,33	13,35	61,42
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой на курином бульоне			200	1,74	2,27	11,43	73,2
Картофель	62,5	50					
Лук репчатый	12	10					
Морковь	15,8	12,5					
Томат	2,5	2,5					
Соль	1,5	1,5					
Масло сливочное или растительное масло	5	5					
Курица	50						
Макаронные изделия отварные с маслом			150	2,62	2,4	0,52	96
Макаронные изделия	60	60					
Масло сливочное	6	6					
Соль	3,4	3,4					
Курица тушеная			80	6,04	6	1,83	85,33
Курица							
Салат из лука			30	0,48	2,7	2,1	34,8
Лук	58						
Масло растительное	5						
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Хлеб	80-100	80-100	80	1,96	6,04	11,70	108,8
ПОЛДНИК							
Печенье			30	1,8	0,36	14,1	64,6
Чай с сахаром			200	0,12	-	10,20	41
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

2 День

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом			150	4,68	4,57	14,77	118,98
Геркулес	40	40					
Молоко	60	60					
Соль	1,6	1,6					
Масло	5	5					
Сахар	5	5					
Кофейный напиток			200	1,4	2,0	22,4	116,0
Кофейный напиток	4	4					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	30	1,71	0,33	13,35	61,42
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне			200	2,15	2,27	13,71	83,80
Макаронные изделия	10	10					
Курица							
Лук репчатый	10	8					
Морковь	12	10					
Масло сливочное	3	3					
Картофель	100	75					
Соль	1,5	1,5					
Плов из курицы			200	25,28	21,25	42,49	448,81
Рис	40	40					
Соль	4	4					
Масло растительное	12	12					
Курица	139,7						
Соль	1						
Свекла отварная дольками	50	50	50	4,4	5,8	32,8	160
Компот из сухофруктов			200	0,04	-	24,76	94,20
Сахар	15	15					
Сухофрукты	20						
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80	1,96	6,04	11,70	108,8
ПОЛДНИК							
Вафли			30	0,01	0,35	14,06	64,65
Чай с сахаром			200	0,12	-	10,20	41
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

3 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная			150	5,57	9,43	43,19	279,99
Рис	30	30					
Молоко	90	90					
Соль	0,8	0,8					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	6,6	6,6					
Кофейный напиток			200	1.4	2.0	22.4	116.0
Кофейный напиток	4	4					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	30	1,71	0,33	13,35	61,42
ОБЕД							
Суп гороховый на костном бульоне			200	4,39	4,22	13,06	107,8
Говядина							
Картофель	100	75					
Морковь	12	10					
Лук репчатый	10	8					
Горох	20,3	20,3					
Масло сливочное	3	3					
Соль	1,5	1,5					
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом			150	7,83	8,33	30,9	230,25
Пшено	75	75					
Соль	2	2					
Сливочное масло	6	6					
Котлета мясная с соусом			100	15.55	11.55	15.70	228.75
Мясо говядины							
Морковь							
Лук репчатый							
Соль							
Консервы овощные (икра)			30	1.20	5.40	5.10	73.20
Компот из сухофруктов			200	0,04	0	24.76	94.20
Сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80	1,96	6,04	11,70	108,8
ПОЛДНИК							
Печенье			30	1,8	0,36	14,1	64,6
Чай с сахаром			200	0.12	0,02	10.20	41
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

4 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» молочная			150	4,74	6,27	25,56	181,20
Пшено	15						
Рис	16,0						
Молоко	90	90					
Соль	0,8	0,8					
Масло	5	5					
Сахар	5	5					
Кофейный напиток			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Кофейный напиток	4	4					
Сахар	20	20					
Батон	30-40	30-40	30	1,71	0,33	13,35	61,42
ОБЕД							
Борщ на костном бульоне			200	1,45	3,93	100,20	82
Говядина	20	20					
Картофель	100	75					
Лук репчатый	9,5	7,5					
Морковь	20,3	16,25					
Свекла	50	50					
Масло сливочное	3,8	3,8					
Соль	1,8	1,8					
Каша перловая			150	7,83	8,33	30,9	230,25
Крупа перловая	50	50					
Масло сливочное	5	5					
Соль	1,2	1,2					
Курица отварная с соусом			80/50	13,50/0,72	8,70/1,21	3,71	132/32,35
Курица	160	160					
Лук репчатый	1,2	1,2					
Соль	1	1					
Консервы овощные (кукуруза)	30	30	30	1,86	0,12	3,90	24
Компот из сухофруктов			200	0,04	0	24,76	94,20
сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80	1,96	6,04	11,70	108,8
ПОЛДНИК							
Вафли			30	0,01	0,35	14,06	64,65
Чай с сахаром			200	0,12	0,02	10,20	41
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

5 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная			150	7,83	8,33	30,97	230,25
Пшено	40	40					
Масло	6	6					
Молоко	98,4	98,4					
Чай с сахаром			200	0,12	0,02	10,20	41,0
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	30	1,71	0,33	13,35	61,42
ОБЕД							
Суп с макаронным и изделиями на к/б			200	2,15	2,24	13,71	83,8
Макаронные изделия	10	10					
Картофель	71,5	58,5					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло сливочное	2,5	2,5					
Соль	1,5	1,5					
Мясо говядины	20	20					
Жаркое по домашнему с курицей			150	20,62	5,60	16,42	198,75
Картофель	150	150					
Морковь	13,3	10,6					
Лук репчатый	8	7					
Соль	5,3	5,3					
Курица	135	135					
Томат	10,6	10,6					
Консервы овощные (зеленый горошек)	30	30	30	1,86	0,12	3,90	24,0
Чай			200	0,12	0,02	10,20	41,0
Чай	1	1					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80	1,96	6,04	11,70	108,8
ПОЛДНИК							
Печенье			30	1,8	0,36	14,1	64,6
Чай с сахаром			200	0,12	0,02	10,20	41
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

6 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом			150	7,64	8,13	30,22	224,63
Манка	40	40					
Молоко	100	100					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Соль	0,8	0,8					
Чай с сахаром			200	0,12	0,02	10,20	41,0
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	30	1,71	0,33	13,35	61,42
ОБЕД							
Рассольник «Ленинградский» на мясокостном бульоне			200	2,64	5,44	18,08	90,64
Картофель	90	60					
Морковь	20,3	16,25					
Лук репчатый	9,5	7,5					
Куры							
Перловка	4	4					
Соль	1,8	1,8					
Сливочное масло	3,8	3,8					
Плов из курицы			200	13,56	17,65	37,39	262,17
Курица	200	200					
Рис	45	45					
Соль	2	2					
Масло растительное	8,8	8,8					
Консервы овощные (икра)	30	30	30	1,20	5,40	5,10	73,20
Чай с сахаром			200	0,12	0,02	10,20	41,0
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80	1,96	6,04	11,70	108,8
ПОЛДНИК							
Вафли			30	0,01	0,35	14,06	64,65
Чай с сахаром			200	0,12	0,02	10,20	41
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

7 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая с маслом			150	4,68	4,57	14,77	118,98
Крупа геркулесовая	35	35					
Молоко	90	90					
Масло сливочное	6,6	6,6					
Соль	0,8	0,8					
Сахар	5	5					
Кофейный напиток			200	1,40	2,00	22,40	116,00
Кофейный напиток	4	4					
Сахар	20	20					
Батон	30-40	30-40	30	1,71	0,33	13,35	61,42
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями на курицей			200	2,15	2,27	13,71	83,8
Вермишель	10	10					
Картофель	100	70					
Морковь	12	10					
Лук репчатый	6	5					
Курица	50	50					
Соль	1,5	1,5					
Масло сливочное	3	3					
Гороховое пюре			150	286	4,32	23,01	143,35
Горох	95	95					
Масло растительное	5	5					
Рыба тушённая с овощами			120	14,35	3,95	4,75	112,5
Морковь	20	20					
Лук	10	10					
Рыба	120	120					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Масло сливочное	6	6					
Салат из лука			30	0,48	2,7	2,1	34,8
Лук	58						
Масло растительное	5						
Компот из сухофруктов			200	0,04	0	24,76	94,20
Сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб							
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80	1,96	6,04	11,70	108,8
ПОЛДНИК							
Печенье			30	1,8	0,36	14,1	64,6
Чай с сахаром			200	0,12	0,02	10,20	41,0
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

8 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная			150	5,57	9,43	43,19	279,99
Рис	30	30					
Молоко	90	90					
Соль	0,8	0,8					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	6,6	6,6					
Чай с сахаром			200	0,12	0,02	10,20	41,0
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	30	1,71	0,33	13,35	61,42
ОБЕД							
Борщ на костном бульоне			200	1,45	3,95	100,2	82
Картофель	30	25					
Морковь	15,8	12,5					
Лук репчатый	12	10					
Свекла	50	50					
Соль	1,5	1,5					
Говядина кость	30						
Масло сливочное	5	5					
Каша ячневая			150	5,57	9,43	43,19	279,99
Ячка	40	40					
Масло сливочное	6	6					
Соль	2	2					
Гуляш			60/40	0,28/0,72	8,27/1,21	2,64/4,64	126/32,35
Мясо говядина	100	100					
Соль	2	2					
Масло растительное	7	7					
Соус красный основной							
Морковь							
Лук репчатый							
Соль							
Томат							
Консервы овощные (зеленый горошек)	30	30	30	1,86	0,12	3,90	24,0
Компот из сухофруктов			200	0,04	0	24,76	94,20
Сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб							
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80	1,96	6,04	11,70	108,8
ПОЛДНИК							
Вафли			30	0,01	0,35	14,06	64,65
Чай сахаром			200	0,12	0,02	10,20	41,0
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

9 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» молочная			150	4,74	6,27	25,56	181,20
Пшено	15						
Рис	16,0						
Молоко	90	90					
Соль	0,8	0,8					
Масло	5	5					
Чай с сахаром			200	0,12	0,02	10,20	41,0
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	30	1,71	0,33	13,35	61,42
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне			200	4,39	20,22	13,06	107,8
Горох	15	15					
Картофель	100	70					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	12	10					
Масло сливочное	3	3					
Соль	1,5	1,5					
Рагу овощное из курицы			200	1,72	5,43	14,34	113,13
Курица	110	110					
Морковь	20	20					
Лук репчатый	10	10					
Картофель	80	80					
Капуста	80	80					
Свеклы отварная дольками	87,8	87,8	50	4,4	5,8	32,0	160,0
Свекла							
Компот из с/ф			200	0,04	0	24,76	94,20
Сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80	1,96	6,04	11,70	108,8
ПОЛДНИК							
Вафли			30	0,01	0,35	14,06	64,65
Чай с сахаром			200	0,12	0,02	10,20	41,0
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

10день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная			150	7,83	8,33	30,97	230,25
Пшено	40	40					
Масло	6	6					
Молоко	98,4	98,4					
Каша пшеничная молочная			150	7,83	8,33	30,97	230,25
Пшено	40	40					
Кофейный напиток			200	1,40	2,00	22,40	116,0
Кофейный напиток	4	4					
Сахар	20	20					
Батон	30-40	30-40	30	1,71	0,33	13,35	61,42
ОБЕД							
Щи на мясокостном бульоне			200	5,57	15,71	27,14	271,2
Капуста	20	220					
Картофель	30	30					
Лук репчатый	12	10					
Морковь	12	10					
Говядина кость	30						
Соль	1,8	1,8					
Каша гречневая с маслом			150	7,83	8,33	30,97	230,25
Крупа гречневая	60	60					
Масло сливочное	6	6					
Соль	2	2					
Печень по-строгановски			80	17,43	11,64	7,10	162,31
Печень	85						
Соль	0,8	0,8					
Морковь	5,3	5,3					
Лук репчатый	1,2	1,2					
Томат	2,5	2,5					
Соль	0,6	0,6					
Консервы овощные (кукуруза)	30	30	30	1,36	0,12	3,90	24,00
Компот из сухофруктов			200	0,04	0	24,76	94,20
Сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80	1,96	6,04	11,70	108,8
ПОЛДНИК							
Печенье			30	1,8	0,36	14,1	64,6
Чай с сахаром			200	0,12	0,02	110,20	41,00
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

