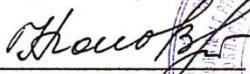


Утверждаю

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

 Н.А. Попова

Приказ № 263-0 от 24.08.23



Десятидневное меню

питания для обучающихся МОУ «СОШ
№1 г. Ртищево Саратовской области»
на 2023-2024 учебный год



1 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом			200	110.44	11.11	41.30	307.00
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	38.0	6.06	1.19	46.89	215.52
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой на курином бульоне			250	2.18	2.84	14.29	91.5
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	30						
Макаронные изделия отварные с маслом			200	3,5	3,2	0,7	128,0
Макаронные изделия	70	70					
Масло сливочное	6	6					
Соль	3,4	3,4					
Курица тушеная			80	9.06	9.0	2.74	128
Курица							
Салат из лука			50	0.8	4.5	3.5	58
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	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Печенье			30	6.06	1.19	46.89	215.52
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			200	6,24	6,10	19,7	158,64
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	38	6.06	1.19	46.89	215.52
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне			250	2,69	2,84	17.14	104.75
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			210	25.38	21.25	44.61	471.25
Рис	46	46					
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	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Вафли			30	6.06	1.19	46.89	215.52
Чай с сахаром			200	0.12	0,02	10.20	41.0
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

3 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная			200	7,43	12,57	57,59	373,32
Рис	44,4	44,4					
Молоко	96	96					
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	38.00	6.06	1.19	46.89	215.52
ОБЕД							
Суп гороховый на костном бульоне			250	5.49	5.28	16.33	134.75
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 пшеница рассыпчатая с маслом			200	10,44	11,11	41,30	307,0
Пшено	80	80					
Соль	2	2					
Сливочное масло	6	6					
Котлета мясная с соусом			80/50	15.55/0.72	11.55/1.21	15.70/4.64	228.75/32.35
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	80-100	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Печенье			30	6.06	1.19	46.89	215.52
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			200	6,32	8,36	34,08	241,6
Пшено	20,0						
Рис	16,0						
Молоко	98,4	98,4					
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	30-40	2,45	7,55	14,62	136
ОБЕД							
Борщ на костном бульоне			250	1,81	4,91	125,25	102,50
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			200	10,44	11,11	41,30	307,0
Крупа перловая	60	60					
Масло сливочное	5	5					
Соль	1,2	1,2					
Курица отварная с соусом			100/50	16,88/0,72	10,88/1,21	4,64	165/32,35
Курица	174	174					
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	60-80	60-80	80	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Вафли			30	6,06	1,19	46,89	215,52
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			200	10,44	11,11	41,3	307
Пшено	44,4	44,4					
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	38	6,06	1,19	46,89	215,52
ОБЕД							
Суп с макаронным и изделиями на к/б			250	2,69	2,84	17,14	104,75
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			200	27,5	7,47	21,9	265,0
Картофель	160	160					
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	80-100	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Печенье			30	6,06	1,19	46,89	215,52
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			205	10,44	11,11	41,30	307
Манка	44,4	44,4					
Молоко	103,2	103,2					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Соль	0,8	0,8					
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	38	6,00	1,19	46,89	215,52
ОБЕД							
Рассольник «Ленинградский» на мясокостном бульоне			250	8,85	6,35	14,87	156,87
Картофель	100	70					
Морковь	20,3	16,25					
Лук репчатый	9,5	7,5					
Куры							
Перловка	5	5					
Соль	1,8	1,8					
Сливочное масло	3,8	3,8					
Плов из курицы			260	25,38	21,25	44,61	471,25
Курица	153	153					
Рис	50,3	50,3					
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	60-80	60-80	60-80	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Вафли			30	6,06	1,19	46,89	215,52
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			200	6,24	6,10	19,70	158,64
Крупа геркулесовая	40	40					
Молоко	96	96					
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	38,0	6,06	1,19	46,89	215,52
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями на курицей			250	2,69	2,84	17,14	104,75
Вермишель	12	12					
Картофель	100	75					
Морковь	12	10					
Лук репчатый	6	5					
Курица	40	40					
Соль	1,5	1,5					
Масло сливочное	3	3					
Гороховое пюре			200	3,81	5,76	30,68	189,80
Горох	101	101					
Масло растительное	5	5					
Рыба тушённая с овощами			80	14,35	3,95	4,75	112,5
Морковь	20	20					
Лук	10	10					
Рыба	117	117					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Масло сливочное	6	6					
Салат из лука			50	0,8	4,5	3,5	58,0
Лук	58	58					
Масло растительное	5	5					
Компот из сухофруктов			200	0,04	0	24,76	94,20
Сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб							
Хлеб ржаной	60-80	60-80	60-80	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Печенье			30	6,06	1,19	46,89	215,52
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			200	7,43	12,57	57,59	373,32
Рис	44,4	44,4					
Молоко	175	175					
Сахар	2	2					
Масло сливочное	2,5	2,5					
Соль	1,6	1,6					
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	38	6,06	1,19	46,89	215,52
ОБЕД							
Борщ на костном бульоне			250	1,81	4,91	125,25	102,50
Картофель	40	30					
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			200	7,43	12,57	57,59	373,32
Ячка	60	60					
Масло сливочное	6	6					
Соль	2	2					
Гуляш			40/40	0,28/0,72	8,27/1,21	2,64/4,64	126/32,35
Мясо говядина	90	90					
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	60-80	60-80	60-80	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Вафли			30	6,06	1,19	46,89	215,52
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» из пшена и риса			210	6,32	8,96	34,08	241,6
Рис	16	16					
Пшено	20	20					
Масло сливочное	6	6					
Молоко	96	96					
Сахар	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	38	6,06	1,19	46,89	215,52
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне			250	5,49	25,28	16,33	134,75
Горох	20,3	20,3					
Картофель	100	75					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	12	10					
Масло сливочное	3	3					
Соль	1,5	1,5					
Рагу овощное из курицы			200	1,89	5,97	15,77	124,44
Курица	115	115					
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	60-80	60-80	60-80	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Вафли			30	0,06	1,19	46,89	215,52
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			200	10,44	11,11	41,3	307
Крупа пшеничная	50						
Сахар	4						
Молоко	96						
Масло сливочное	6						
Соль	0,8						
Кофейный напиток			200	1,40	2,00	22,40	116,0
Кофейный напиток	4	4					
Сахар	20	20					
Батон	30-40	30-40	38	6,06	1,19	46,89	215,52
ОБЕД							
Щи на мясокостном бульоне			250	6,96	19,64	33,93	339,0
Капуста	26	26					
Картофель	34	34					
Лук репчатый	12	10					
Морковь	12	10					
Говядина кость	30						
Соль	1,8	1,8					
Каша гречневая с маслом			200	10,44	11,11	41,30	307,00
Крупа гречневая	66,6	66,6					
Масло сливочное	6	6					
Соль	2	2					
Печень по-строгановски			50	17,43	11,64	7,10	162,31
Печень	52						
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	60-80	60-80	60-80	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Печенье			30	6,06	1,19	46,89	215,52
Чай с сахаром			200	0,12	0,02	110,20	41,00
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

