

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. АЛГАЙСКИЙ
НОВОУЗЕНСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ.»**

**413344 Саратовская область
Новоузенский район
п. Алгайский, ул. Ленина, 6
Тел.: (845-62)2- 63-47
ren20111@yandex.ru**

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
МОУ «СОШ п. Алгайский
Новоузенского района
Саратовской области»



И.Г. Фирсова

Приказ № 174 от 30.08.2024 года

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 -4 КЛАССОВ
НА 2024-2025 УЧ ГОД**

возрастная категория 7-
11 лет

1 ДЕНЬ Неделя первая

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
20	60	салат из свежих огурцов	0,45	3,6	1,4	39,96	13,39	7,9	23,75	0,34	0,02	2,8	0	0,11
88	200	щи из свежей капусты с картофелем на м/к	1,4	3,96	6,32	71,08	39,4	17,7	39,2	0,66	0,04	12,62	0	0,65
265	90/150	плов (говядина)	26,38	27,02	41,63	515,2	22,76	62,86	320,22	4,24	0,09	2,08	0	6,24
349	200	компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69	0,016	0,73	0	0,26
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
		Итого	34,53	41,92	117,06	961,09	108,03	105,92	406,61	5,93	1,046	18,23	0	7,26

2 ДЕНЬ Неделя первая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
53	60	салат из свёклы и зелёного горошка	0,98	2,47	4,37	43,74	16,99	11,03	24,96	0,78	0,27	4,11	0	0,2
102	200	суп картофель с бобовыми (горох)на м/к	4,39	4,22	13,23	118,6	34	28,46	70,48	1,64	0,06	4,66	0	0,92
202	150	макаронные изделия отварные	5,6	0,67	31,92	156,3	11,19	8,62	37,16	0,85	0,015	0	0	0,52
288	90	птица отварная	19,2	21,11	0,39	268,3	45,78	16,59	136,6	1,55	0,12	1,9	80,3	5,06
388	200	напиток из шиповника	0,68	0,3	27,6	88,2	21,34	3,44	13,44	0,63	0,01	100	0	0,24
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,05	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
338	100	свежий фрукт	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,2	10	0	0,3
		Итого	36,89	36,42	122,56	924,19	145,3	77,14	293,64	7,65	1,555	120,67	80,3	7,24

3 ДЕНЬ Неделя первая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
63	60	салат из моркови с курагой	1,2	0,83	9,9	51,18	24,84	26,62	38,07	0,59	38,07	1,14	0	0,64
82	200	борщ с капустой и картофелем на м/к	1,44	3,93	8,75	83	39,78	20,9	43,68	0,98	0,04	8,54	0	0,48
171	160	каша рассыпчатая (гречневая)	8,85	9,55	39,86	280	26,39	140,52	210,35	4,73	0,21	0	40	2,54
229	90	рыба тушеная в томате с овощами	8,78	4,46	3,42	94,5	35,17	43,67	145,97	0,77	0,045	3,35	5,24	0,11
377	200/15/7	чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0,03
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
338	100	свежий фрукт	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,2	10	0	0,3
		Итого	26,44	26,44	122,63	819,73	156,38	243,11	453,47	9,63	39,445	25,86	45,24	4,1

4ДЕНЬ Неделя первая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
45	60	салат из белокачанной капусты	0,77	1,95	3,88	36,24	15	9,05	16,98	0,28	0,01	10,26	0	0,36
96	200	рассольник ленинградский на м/к	1,6	4	9,58	85,8	23,32	19,34	45,38	0,74	0,07	6,7	0	0,79
259	250	жаркое по домашнему(говядина)	23,13	25,83	23,63	421,43	43,56	60,68	293,93	5,5	0,18	9,66	0	6,86
349	200	компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69	0,016	0,73	0	0,26
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
		Итого	31,8	39,12	104,8	878,32	114,36	106,53	379,73	7,21	1,156	27,35	0	8,27

5 ДЕНЬ Неделя первая

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
23	60	салат из свежих помидоров	51,38	3,67	2,7	46,6	10,64	10,47	19,1	0,5	0,03	10,83	0	0,22
103	200	суп картофельный с макаронными изделиями на м/к	2,15	2,27	13,96	94,6	23,36	21,82	54,06	0,9	0,09	6,6	0	0,09
139	150	капуста тушеная	3,06	5,52	11,84	115,5	88,13	31,28	61,04	1,25	0,05	25,62	0	1,02
234	90	котлеты или биточки рыбные	10,58	13,05	12,88	212,06	39,88	33,26	144,9	1,27	0,05	0,28	39,26	0,82
388	200	напиток из шиповника	0,68	0,3	27,6	88,2	21,34	3,44	13,44	0,63	0,01	100	0	0,24
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
338	100	свежий фрукт	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,2	10	0	0,3
		Итого	73,49	32,06	104,68	759,01	183,35	100,27	292,54	4,55	1,11	143,33	39,26	2,39

1 ДЕНЬ Неделя вторая

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
45	60	салат из белокачанной капусты	0,77	1,95	3,88	36,24	15	9,05	16,98	0,28	0,01	10,26	0	0,36
101	200	суп картофельный с крупой (пшено) на м/к	1,58	2,17	9,7	68,6	21,36	18,22	44,78	0,7	0,07	6,6	0	0,79
202	150	макаронные изделия отварные	5,6	0,67	31,92	156,3	11,19	8,62	37,16	0,85	0,015	0	0	0,52
227	90	котлеты или биточки рыбные(минтай)	10,58	13,05	12,88	212,06	39,88	33,26	144,9	1,27	0,05	0,28	39,26	0,82
376	200	чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0,02
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
		Итого	24,24	25,11	109,08	735,25	98,53	70,55	246,62	3,38	1,025	17,17	39,26	2,51

2 ДЕНЬ Неделя вторая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
63	60	салат из моркови с курагой	1,2	0,83	9,9	51,18	24,84	26,62	38,07	0,59	38,07	1,14	0	0,64
82	200	борщ с капустой и картофелем на м/к	1,44	3,93	8,75	83	39,78	20,9	43,68	0,98	0,04	8,54	0	0,48
310	150	картофель отварной	2,86	4,32	23	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21	0	1,56
268	90	котлеты, биточки, шницели(говядина)	12,2	17,35	10,16	247,76	9,86	23,55	130,72	2,08	0,042	0	30,7	2,9
388	200	напиток из шиповника	0,68	0,3	27,6	88,2	21,34	3,44	13,44	0,63	0,01	100	0	0,24
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
		Итого	24,02	33,98	115,11	814,54	110,46	103,84	305,64	5,44	39,192	130,68	30,7	5,82

3 ДЕНЬ Неделя вторая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
53	60	салат из свёклы с зелёного горошка	0,98	2,47	4,37	43,74	16,99	11,03	24,96	0,78	0,27	4,11	0	0,2
102	200	суп картофель с бобовыми (фасоль) на м/к	4,39	4,22	13,23	118,6	34	28,46	70,48	1,64	0,06	4,66	0	0,92
291	90/150	плов из птицы	20,34	12,56	42,88	366,4	55,62	64,85	210,4	2,37	0,13	7,23	23,36	6,24
349	200	компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,08	32,48	17,46	23,44	0,69	0,016	0,73	0	0,26
338	100	апельсин	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,2	10	0	0,3
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
338	100	свежий фрукт	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,2	10	0	0,3
		Итого	32,81	27,39	147,79	956,87	171,09	139,8	351,28	9,88	1,756	36,73	23,36	8,22

4 ДЕНЬ Неделя вторая

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
23	60	салат из свежих помидоров	51,38	3,67	2,7	46,6	10,64	10,47	19,1	0,5	0,03	10,83	0	0,22
88	200	щи из свежей капусты с картофелем на м/к	1,4	3,96	6,32	71,08	39,4	17,7	39,2	0,66	0,04	12,62	0	0,65
199	155	пюре из бобовых с маслом (горох)	13,4	6,7	34,47	250,95	93,2	60,72	209,77	4,62	0,52	0	22,5	1
260	90	гуляш(говядина)	13,09	15,01	2,6	198,9	19,63	19,82	138,74	2,76	0,023	0,83	0	3,24
349	200	компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69	0,016	0,73	0	0,26
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
		Итого	85,57	36,68	113,8	902,38	195,35	126,17	430,25	9,23	1,509	25,01	22,5	5,37

5 ДЕНЬ Неделя вторая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
20	60	салат из свежих огурцов	0,45	3,6	1,4	39,96	13,39	7,9	23,75	0,34	0,02	2,8	0	0,11
96	200	рассольник ленинградский на м/к	1,6	4	9,58	85,8	23,32	19,34	45,38	0,74	0,07	6,7	0	0,79
171	160	каша рассыпчатая (гречневая)	8,85	9,55	39,86	280	26,39	140,52	210,35	4,73	0,21	0	40	2,54
229	90	рыба тушеная в томате с овощами	8,78	4,46	3,42	94,5	35,17	43,67	145,97	0,77	0,045	3,35	5,24	0,11
388	200	напиток из шиповника	0,68	0,3	27,6	88,2	21,34	3,44	13,44	0,63	0,01	100	0	0,24
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
338	100	свежий фрукт	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,2	10	0	0,3
		Итого	26,4	29,56	127,36	837,51	135,61	223,87	449,89	9,41	1,435	122,85	45,24	4,09
		Всего за 10 дней	396,19	328,68	1184,87	8588,89	1418,46	1297,20	3609,67	72,31	89,23	667,88	325,86	55,27

