

**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 № 194 от 30.08.2024 года

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ШКОЛА)
НА 2024-2025 УЧ ГОД**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1

ОБЕД

возрастная категория 11-18 лет

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
20	100	салат из свежих огурцов	0,75	6	2,35	66,6	22,32	13,18	39,59	0,57	0,03	5,7	0	0,18
88	250	щи из свежей капусты с картофелем	1,7	4,95	7,9	89,75	49,25	22,13	49	0,83	0,05	15,77	0	0,81
265	80/150	плов	25,28	25,9	39,89	493,7	21,82	60,2	306,88	4,06	0,09	2	0	6,03
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
	60	хлеб пшеничный	4,8	0,6	30	147	0	0	0	0	0,68	0	0	0
	40	хлеб ржано- пшеничный	1,96	6,04	11,7	136	0	0	0	0	0,7	0	0	0
Итого			35,15	43,58	123,85	1065,85	125,87	112,97	418,91	6,15	1,566	24,2	0	7,28

День 2

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
53	100	салат из свёклы и зелёного горошка	1,65	4,12	7,29	72,9	28,33	18,33	41,6	1,3	0,05	6,86	0	0,33
102	250	суп картофельный с бобовыми (горох)	5,49	5,27	16,54	148,25	42,66	35,58	88,1	2,05	0,07	5,83	0	1,15
202	200	макаронные изделия отварные	7,54	0,89	42,56	284	14,92	11,49	49,56	1,14	0,02	0	0	0,69
288	80	птица отварная	17,07	18,77	0,35	238,5	40,7	14,75	121,45	1,38	0,11	1,7	71,4	4,5
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
	60	хлеб пшеничный	4,8	0,6	30	147	0	0	0	0	0,68	0	0	0
	40	хлеб ржано- пшеничный	1,96	6,04	11,7	136	0	0	0	0	0,7	0	0	0
		Итого	39,19	30,72	136,04	1041,95	147,95	83,59	314,15	6,5	1,64	114,39	71,4	6,91

ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
63	100	салат из моркови с курагой	1,7	1,39	16,51	85,3	41,4	44,36	63,4	0,99	63,46	1,9	0	1,06
82	250	борщ с капустой и картофелем	1,81	4,91	10,93	103,75	49,73	26,13	54,6	1,23	0,05	10,68	0	0,6
171	210	каша рассыпчатая (гречневая)	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3	118,9	0,47	0,08	1,17	58	0,46
229	100	рыба тушеная в томате с овощами	9,75	4,95	3,8	105	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	3,73	5,82	0,13
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
	60	хлеб пшеничный	4,8	0,6	30	147	0	0	0	0	0,68	0	0	0
	40	хлеб ржано-пшеничный	1,96	6,04	11,7	136	0	0	0	0	0,7	0	0	0
		Итого	26,26	28,63	120,52	890,05	278,17	141,72	403,49	3,9	65,02	20,31	63,82	2,28

ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
45	100	салат из белокачанной капусты	1,3	3,25	6,47	60,4	24,97	15,09	28,3	0,47	0,22	17,09	0	0,6
96	250	рассольник ленинградский	2	5,09	11,98	107,25	29,15	24,18	56,73	0,93	0,09	8,38	0	1
259	250	жаркое по домашнему	23,14	25,84	23,6	421,42	43,57	60,68	293,92	5,5	0,17	9,66	0	6,88
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
	60	хлеб пшеничный	4,8	0,6	30	147	0	0	0	0	0,68	0	0	0
	40	хлеб ржано- пшеничный	1,96	6,04	11,7	136	0	0	0	0	0,7	0	0	0
		Итого	33,86	40,91	115,76	1004,87	130,17	117,41	402,39	7,59	1,876	35,86	0	8,74

ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
23	100	салат из свежих помидоров	85,63	6,11	4,57	77,7	17,74	17,45	31,8	0,8	0,05	18,05	0	0,36
103	250	суп картофельный с макаронными	2,68	2,84	17,46	118,25	29,2	27,28	67,58	1,13	0,11	8,25	0	1,18
139	200	капуста тушенная	4,08	7,36	15,78	154	117,5	41,7	81,36	1,66	0,66	34,16	0	1,36
234	100	котлеты или биточки рыбные	11,16	13,65	13,47	221,8	41,7	34,78	151,5	1,32	0,05	0,29	41	0,85
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
	60	хлеб пшеничный	4,8	0,6	30	147	0	0	0	0	0,68	0	0	0
	40	хлеб ржано-пшеничный	1,96	6,04	11,7	136	0	0	0	0	0,7	0	0	0
		Итого	110,99	36,9	120,58	942,95	227,48	124,65	345,68	5,54	2,26	160,75	41	3,99

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
45	100	салат из белокачанной капусты	1,3	3,25	6,47	60,4	24,97	15,09	28,3	0,47	0,22	17,09	0	0,6
101	250	суп картофельный с крупой (пшено)	1,97	2,71	12,11	85,75	26,7	22,78	55,98	0,88	0,09	8,25	0	0,99
202	200	макаронные изделия отварные	7,54	0,89	42,56	284	14,92	11,49	49,56	1,14	0,02	0	0	0,69
227	110	рыба припущенная	15,56	8,22	0,92	146	15,46	45,84	195,68	0,9	0,08	0,84	49	1,3
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
	60	хлеб пшеничный	4,8	0,6	30	147	0	0	0	0	0,68	0	0	0
	40	хлеб ржано- пшеничный	1,96	6,04	11,7	136	0	0	0	0	0,7	0	0	0
		Итого	33,79	21,8	135,77	991,95	114,53	89,88	352,96	4,08	1,806	26,91	49	3,84

ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
63	100	салат из моркови с курагой	1,7	1,39	16,51	85,3	41,4	44,36	63,4	0,99	63,46	1,9	0	1,06
82	250	борщ с капустой и картофелем	1,81	4,91	10,93	103,75	49,73	26,13	54,6	1,23	0,05	10,68	0	0,6
310	200	картофель отварной	3,81	5,76	30,68	190	19,52	39,1	106,3	1,54	0,2	28	0	2,9
268	100	котлеты, биточки, шницели	14,4	20,49	12	292,7	11,65	27,81	154,33	2,45	0,05	0	36,6	3,44
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
	60	хлеб пшеничный	4,8	0,6	30	147	0	0	0	0	0,68	0	0	0
	40	хлеб ржано- пшеничный	1,96	6,04	11,7	136	0	0	0	0	0,7	0	0	0
		Итого	29,16	39,49	139,42	1042,95	143,64	140,84	392,07	6,84	64,95	140,58	36,6	8,24

ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
53	100	салат из свёклы и зелёного горошка	1,65	4,12	7,29	72,9	28,33	18,33	41,6	1,3	0,05	6,86	0	0,33
102	250	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	5,49	5,27	16,54	148,25	42,66	35,58	88,1	2,05	0,07	5,83	0	1,15
291	200	плов из птицы	16,95	10,46	35,73	305,33	46,35	54,04	175,33	1,97	0,1	6,02	19,46	5,2
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
	60	хлеб пшеничный	4,8	0,6	30	147	0	0	0	0	0,68	0	0	0
	40	хлеб ржано- пшеничный	1,96	6,04	11,7	136	0	0	0	0	0,7	0	0	0
		Итого	31,51	26,58	133,27	942,28	149,82	125,41	328,47	6,01	1,616	19,44	19,46	6,94

ДЕНЬ 4

ОБЕД

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
23	100	салат из свежих помидоров	85,63	6,11	4,57	77,7	17,74	17,45	31,8	0,8	0,05	18,05	0	0,36
88	250	щи из свежей капусты с картофелем	1,7	4,95	7,9	89,75	49,25	22,13	49	0,83	0,05	15,77	0	0,81
199	205	пюре из бобовых с маслом (горох)	18,17	8,9	43,28	331,9	150,88	77,41	403,28	5,33	0,4	0	39	1,9
260	100	гуляш	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,92	0	3,6
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
	60	хлеб пшеничный	4,8	0,6	30	147	0	0	0	0	0,68	0	0	0
	40	хлеб ржано-пшеничный	1,96	6,04	11,7	136	0	0	0	0	0,7	0	0	0
		Итого	127,47	43,48	132,35	1136,15	272,16	156,48	661,67	10,71	1,926	35,47	39	6,93

ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
20	100	салат из свежих огурцов	0,75	6	2,35	66,6	22,32	13,18	39,59	0,57	0,03	5,7	0	0,18
96	250	рассольник ленинградский	2	5,09	11,98	107,25	29,15	24,18	56,73	0,93	0,09	8,38	0	1
171	210	каша рассыпчатая (гречневая)	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3	118,9	0,47	0,08	1,17	58	0,46
229	100	рыба тушенная в томате с овощами	9,75	4,95	3,8	105	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	3,73	5,82	0,13
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
	60	хлеб пшеничный	4,8	0,6	30	147	0	0	0	0	0,68	0	0	0
	40	хлеб ржано- пшеничный	1,96	6,04	11,7	136	0	0	0	0	0,7	0	0	0
		Итого	16,3	28,75	116,01	796,05	206,58	61,1	228,66	2,6	1,59	115,25	58	1,88
		итого за 10 дней	483,68	340,84	1273,57	9855,05	1796,37	1154,05	3848,45	59,92	144,25	693,16	378,28	57,03

