

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ с. Яблонный Гай»

/А.Г.Гриднев /

30.08.2024 г.



Примерное десятидневное меню

Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа с.Яблонный Гай
Ивантеевского района Саратовской области»
2024-2025 учебный год

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	45	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
113	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
234	1/90	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
199	1/150	Гороховое пюре с овощным соусом	11,6	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
342	1/200	Компот из ягод	1	0	18	123	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,8	0,55	21,65	87	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
итог			30,91	19,23	111,37	753,25	135,45	65,29	144,46	4,26	0,06	0,34	0,765	69

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/60	Горошек консервированный с растительным маслом, т/о	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4
108	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
143	1/200/50	Ленивые голубцы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,8	0,55	21,65	87	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
итог			34,8	28,93	116,59	882,13	183,69	122,44	430,24	6,68	60,26	0,13	0,8	169,21

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
27	1/90	Котлета мясная (из мяса говядины)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,8	0,55	21,65	87	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
итог			31,61	19,64	219,9	728,5	86,18	84,65	321,63	3,54	0,08	0,25	3,62	20,305

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
104.11	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
143	1/250	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	2/40	Хлеб ржаной	5,6	1,1	43,3	174	16,8	15,2	69,6	1,6	0	0,1	0,5	0
итог			18,49	12,91	107,08	729,76	121,26	118,45	373,84	6,1	4,95	0,48	2,62	180,72

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0.46	3.65	1.43	45	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
113	1/250	Суп-лапша	2.21	5.06	11.92	120.25	19.7	0.3	0.5	0.58	0.02	0.05	0.015	0.5
234	1/90	Котлета рыбная	11.5	8.8	12	115	46	12.3	1.6	0.4	0.01	0.02	0	0.5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,8	0,55	21,65	87	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
итог			25,51	21,61	116,27	787,55	88,92	51,5	221,4	6,93	0,07	0,2	0,725	9

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0.46	3.65	1.43	45	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
102	1/250	Суп из овощей с фасолью	9.27	8.64	14.6	173.96	55.91	43.79	0	2.2	0	0	0	7
246	1/90	Гуляш из отварной говядины	10.28	8,27	2,64	142,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2.97	2.9	21.14	122.4	12.58	12.66	103.21	0	0	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,8	0,55	21,65	87	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
итог			28,52	20,46	92,13	763,36	112,23	102,55	243,51	5,01	0,04	0,18	0,74	24,2

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2.18	2.84	14.29	91.5	24	26.65	67.7	0.96	0	0.11	00	8.25
234	1/90	Котлета рыбная	11.5	8.8	12	102	46	12.3	1.6	0.4	0.01	0.02	0	0.5
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3.2	5.2	22.88	151.36	18	33	0	1,2	0	0	0.5	21.75
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,8	0,55	21,65	87	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
итог			23,08	19,9	104,81	671,12	126,56	115,19	192,78	4,8	0,05	0,27	1,21	43,18

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3.3	6.8	22.6	113.3	23.5	12.3	0	1.3	0	0.1	0	8.3
343	1/250	Плов из курицы	15.6	20.3	43	301.5	38.3	18	78.6	0.9	0	0.05	1.6	9.1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,8	0,55	21,65	87	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
итог			25,1	29,16	121,24	741,06	100,36	73,54	202,08	4,44	0,04	0,29	2,31	30,08

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0.46	3.65	1.43	45	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
87	1/250/25	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1.75	4.89	8.49	84.78	34.66	17.8	38.1	0.64	0	0.05	0	14.77
245	1/100	Бефстроганов из отварной говядины	15.51	12.43	3.29	187	33.4	0	0	0.99	0	0.03	0	0.01
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,8	0,55	21,65	87	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
итог			29,52	28,72	105,56	819,46	104,39	64,48	281,41	7,92	3,89	12,51	0,85	34,98

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1.81	4.91	125.25	102.5	44.38	26.25	53.2 3	1.19	0	0.05	0.01	10.2 9
261	1/90	Птица запеченная	28,5	11,7	0,6	234	16,5	40,5	345	2,25	0,04	0,06	4,87	0
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.01 5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,8	0,55	21,65	87	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
итог			41,77	20,89	209,43	811,88	101,49	127,63	673,54	6,03	3,93	12,58	7,03	29,305