

Утверждаю
Директор МОУ «Шило-Голицынская СОШ
Ртищевского района Саратовской
области» _____ А.М.Сивохина
Приказ №481-о от 29.08.2023 г

Примерное 10-дневное меню столовой

**МОУ «Шило-Голицынская СОШ Ртищевского района
Саратовской области»
(обеды 1-4 классы)**

на 2023-2024 учебный год

День 1

№ техн. кар	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				7-11	7-11	7-11	7-11	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
2	63	1/60	Морковь с растительным маслом	0,86	3,65	5,09	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0	5,7
5	82	1/200	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем	2,82	1,41	1,41	140,8	34,14	18,65	53,23	0,84	0	0,05	0,1	7,54
15	202	1/150	Макаронные изделия отварные	6,46	9,5	36,1	256,5	15,2	9,5	153	0,95	0	0,06	1,3	0
16	293	1/90	Птица отварная	16,88	10,88	0	165	31,2	16	114,4	1,44	20	0,03	0	0
39	685	1/180	Чай с сахаром	0	0	9	35,96	5,4	0	0	0,4	0	0	0	0
11		2/50	Хлеб р/пшеничный	8	0,8	49	235	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
28		1/50	Рогалик с повидлом	5,6	4,6	37,2	213	18	0	0	0,7	0	0,05	0,01	0,19
34		1/95	Йогурт	6	12	8,2	169	0	0	0	0	0	0,03	0	0
		Итог		46,62	42,94	145	1271,6	131,43	73,19	368,71	5,63	20	0,28	1,81	13,43

День 2

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				7-11	7-18	7-11	7-11	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	53	1/60	Свекла отварная с растительным маслом	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0,03	5,7
7	101	1/200	Суп картофельный с крупой	1,74	2,27	11,43	73,2	19,2	21,32	53,36	0,77	0	0,11	0	6,6
17	145	1/150	Картофель тушеный	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	21	0,15	0,5	21
18	234	1/90	Рыба тушеная	15,78	2,14	0,28	83,25	15,19	11,7	154,8	0,67	7	0,08	0	0,33
27	349	1/180	Компот из сухофруктов	0,46	0	22,98	92,7	46,22	6,21	0	1,28	0	0	0	0,41
11		2/50	Хлеб р/пшеничный	8	0,8	49	235	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
31		2/40	Пряники	5,5	2,24	61,6	161,9	72,46	5,2	0,1	0,1	0	0,16	1,9	0,06
		Итог		35,2	17,56	173,32	844,74	195,2	102,8	356,07	5,288	28	0,56	2,83	34

День 3

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				7-11	7-11	7-11	7-11	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
3	20	1/60	Лук нарезной с растительным маслом	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0,14	5,7
6	104	1/200/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	3,96	0,12	0	9,87
26	287	1/90-30	Ленивые голубцы в соусе	7,35	8,49	5,93	161,9	23,55	89,07	33,7	0,93	90	0,05	0	2
14	302	1/150	Каша рисовая рассыпчатая	3,6	4,32	37,53	213	5,31	25,46	77,91	1,11	0,14	0,51	4,52	0
39	685	1/180	Чай с сахаром	0	0	9	35,96	5,4	0	0	0,4	0	0	0	0
11		2/50	Хлеб р/пшеничный	8	0,8	49	235	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
31		2/40	Пряники	5,5	2,24	61,6	161,9	72,46	5,2	0,1	0,1	0	0,16	1,9	0,06
		Итог		25,14	24,06	181,67	982,9	159,73	180,78	287,9	5,13	94,1	0,9	6,86	17,63

День 4

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				7-11	7-11	7-11	7-11	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
4	23	1/60	Капуста нарезная с растительным маслом	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0	0,01	0,14	20,97
8	96	1/200	Рассольник ленинградский на курином бульоне	6,6	11	28,8	229	42	39,6	0	1,46	0	0,1	0	11,2
19	291	1/150	Плов из курицы	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	48	0,06	1,6	1,01
27	349	1/180	Компот из сухофруктов	0,46	0	22,98	92,7	46,22	6,21	0	1,28	0	0	0	0,41
11		2/50	Хлеб р/пшеничный	8	0,8	49	235	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
28		1/50	Рогалик с повидлом	5,6	4,6	37,2	213	18	0	0	0,7	0	0,05	0,01	0,19
34		1/95	Йогурт	6	12	8,2	169	0	0	0	0	0	0,03	0	0
		Итог		47,81	48,45	187,06	1277,24	184,52	117,71	257,63	6,45	48	0,3	2,15	33,78

День 5

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				7-11	7-11	7-11	7-11	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	53	1/60	Морковь с растительным маслом	0,86	3,65	5,09	56,34	21,09	12,54	24,48	0,8	0	0,01	0	5,7
12	302	1/200	Щи из свежей капусты с курицей	2,82	1,41	1,41	140,8	34,13	18,65	38,1	0,84	0	0,05	0	7,54
14	229	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0,03	0
20	293	1/90	Печенка по-строгановски	27,89	18,62	11,36	259,7	32,64	25,92	144,7	8,16	5,84	10,18	0	9,34
39	685	1/180	Чай с сахаром	0	0	9	35,96	5,4	0	0	0,4	0	0	0	0
11		2/50	Хлеб р/пшеничный	8	0,8	49	235	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
33		1/150	Банан	0,8	0,8	32,3	94	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итог		47,81	30,89	144	1052,33	112,64	141,11	172,5	14,65	5,86	10,47	0,43	18,58

День 6

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				7-11	7-11	7-11	7-11	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
2	63	1/60	Свёкла отварная с растительным маслом	0,86	3,65	5,09	56,34	21,09	12,54	24,48	0,8	0	0,01	0	5,7
13	87	1/200	Свекольник на костном бульоне	2,82	1,41	1,41	140,8	34,13	18,65	0	0,84	0	0	0	7,54
22	246	1/90	Гуляш из отварной говядины	22,19	20,13	5,36	189,23	27,41	29,26	219,03	2,61	0	0,19	0	0,45
14	302	1/150	Каша рисовая рассыпчатая	3,6	4,32	37,53	213	5,31	25,46	77,91	1,11	0,14	0,51	4,52	0
27	349	1/180	Компот из сухофруктов	0,46	0	22,98	92,7	46,22	6,21	0	1,28	0	0	0	0,41
11		2/50	Хлеб р/пшеничный	8	0,8	49	235	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итог		37,93	30,31	121,37	927,07	140,56	108,62	364,92	7,14	0,14	0,76	4,92	14,1

День 7

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				7-11	7-11	7-11		7-11	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
4	23	1/60	Капуста нарезная с растительным маслом	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0	0,01	0,14	20,97
10	102	1/200	Суп картофельный с бобовыми на мясо/ костном	7,35	3,56	19,23	114,21	49,2	41,37	43,59	2,29	0,12	0	0	7,25
21	259	1/150	Жаркое по домашнему (с картошкой)	25,82	7,01	20,58	248,45	29,16	61,59	315,95	3,78	27	0,23	0	10,1
39	685	1/180	Чай с сахаром	0	0	9	35,96	5,4	0	0	0,4	0	0	0	0
11		2/50	Хлеб р/пшеничный	8	0,8	49	235	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
28		1/50	Рогалик с повидлом	5,6	4,6	37,2	213	18	0	0	0,7	0	0,05	0,01	0,19
34		1/95	Йогурт	6	12	8,2	169	0	0	0	0	0	0,03	0	0
		Итого		53,62	31,02	99,4	1067,16	134,96	127,36	417,87	7,99	0,12	0,37	0,55	38,51

День 8

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				7-11	7-11	7-11		7-11	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
3	20	1/60	Лук нарезной с растительным маслом	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0,14	5,7
5	82	1/200	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем	2,82	1,41	1,41	140,8	34,14	18,65	53,23	4	0	0,05	0,1	7,54
15	202	1/150	Макаронные изделия отварные	6,46	9,5	36,1	256,5	15,2	9,5	153	0,95	0	0,06	1,3	0
23	381	1/90	Котлета мясная с соусом	11,8	14,6	12,84	220,7	40,5	23,4	19,3	2,27	0,04	0,03	1,62	0
27	349	1/180	Компот из сухофруктов	0,46	0	22,98	92,7	46,22	6,21	0	1,28	0	0	0	0,41
11		2/50	Хлеб р/пшеничный	8	0,8	49	235	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
32		1/200	Яблоко	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого		31,2	30,76	127,35	1096,04	163,55	86,8	293,61	9,8	0,04	0,2	3,56	13,65

День 9

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				7-11	7-11	7-11	7-11	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	53	1/60	Свекла отварная с растительным маслом	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0,03	5,7
40	87	1/200	Суп с рыбными консервами	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	12	0,08	0	7,29
24	143	1/150	Рагу овощное с мясом	2,47	10,88	14,58	203,63	23,93	27,98	61,35	0,74	30,75	0,05	1,2	10,25
39	685	1/180	Чай с сахаром	0	0	9	35,96	5,4	0	0	0,4	0	0	0	0
11		2/50	Хлеб р/пшеничный	8	0,8	49	235	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
31		2/40	Пряники	5,5	2,24	61,6	161,9	72,46	5,2	0,1	0,1	0	0,16	1,9	0,06
		Итого		23,72	24,29	150,67	826,63	155,52	100,1	270,75	3,55	42,75	0,35	3,53	23,3

День 10

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				7-11	7-11	7-11	7-11	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
4	23	1/60	Капуста нарезная с растительным маслом	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0	0,01	0,14	20,97
9	113	1/200	Суп с макаронными изделиями	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0	0,09	0,02	6,6
25	206	1/150	Гороховое пюре	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	21	0,15	0	21
18	234	1/90	Рыба тушеная	15,78	2,14	0,28	83,25	15,19	11,7	154,8	0,67	7	0,08	0	0,33
27	349	1/180	Компот из сухофруктов	0,46	0	22,98	92,7	46,22	0	0	0	0	0	0	0
11		2/50	Хлеб р/пшеничный	8	0,8	49	235	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
33		1/150	Банан	0,8	0,8	32,3	94	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого		31	13,48	143,47	782,64	128,93	99,24	346,18	4,71	28	0,38	0,56	49,31