

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»  
(обеда 5-11 классы)**

**на 2023-2024 учебный год**

**День 1**

№ техн. кар	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				12-17	12-17	12-17	12-17	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
5	82	1/300	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем	4,22	2,11	2,11	211,2	51,2	27,97	39,92	1,25	0	0,01	0,12	11,3
15	202	1/230	Макаронные изделия отварные	7,8	11,5	43,7	310,5	23	11,5	0	1,15	0	0,06	1,37	0
16	293	1/120	Птица отварная	25,32	16,32	0	247,5	46,8	24	171,6	2,16	24	0,05	0	0
39	685	1/200	Чай с сахаром	0	0	10	39,96	6	0	0	0,4	0	0	0	0
11		3/50	Хлеб р/пшеничный	12	1,2	73,5	337,5	7,68	19,8	52,2	0,6	0	0,06	0,48	0
		<b>Итого</b>		<b>49,34</b>	<b>31,13</b>	<b>129,31</b>	<b>1146,66</b>	<b>134,68</b>	<b>83,27</b>	<b>263,72</b>	<b>5,56</b>	<b>24</b>	<b>0,18</b>	<b>1,97</b>	<b>11,3</b>

**День 2**

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				12-17	12-17	12-17	12-17	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
7	101	1/300	Суп картофельный с крупой	2,62	3,41	17,15	109,8	24	31,98	81,24	1,15	0	0,36	0	9,9
17	145	1/230	Картофель тушеный	4,38	6,62	35,28	218,27	22,45	44,97	122,25	1,77	32,2	0,23	0,5	32,2
18	234	1/120	Рыба тушеная	21,05	2,86	0,37	111	20,26	15,6	206,4	0,85	9	0,11	0	0,42
27	349	1/200	Компот из сухофруктов	0,51	0	25,23	103	51,36	6,9	4	1,42	0,04	0,02	0,1	0,46
11		3/50	Хлеб р/пшеничный	12	1,2	73,5	337,5	7,68	19,8	52,2	0,6	0	0,06	0,48	0
		<b>Итого</b>		<b>40,56</b>	<b>14,19</b>	<b>151,53</b>	<b>971,07</b>	<b>159,35</b>	<b>119,25</b>	<b>466,09</b>	<b>5,79</b>	<b>41,24</b>	<b>0,78</b>	<b>1,08</b>	<b>42,98</b>

**День 3**

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				12-17	12-17	12-17	12-17	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
6	104	1/300/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками	8,75	6,84	20,39	178,2	38,28	48,01	155,95	1,93	6,32	0,18	0	14,81
26	287	1/100-30	Ленивые голубцы в соусе	7,55	12,4	6	165,93	24,15	79,17	332,17	0,96	80	0,06	0	1,91
14	302	1/230	Каша рисовая рассыпчатая	5,52	6,62	57,55	326,6	8,14	39,03	119,49	1,72	0,21	0,9	6,92	0
39	685	1/200	Чай с сахаром	0	0	10	39,96	6	0	0	0,4	0	0	0	0
11		3/50	Хлеб р/пшеничный	12	1,2	73,5	337,5	7,68	19,8	52,2	0,6	0	0,06	0,48	0
		<b>Итог</b>		<b>33,84</b>	<b>27,06</b>	<b>167,44</b>	<b>1048,19</b>	<b>84,25</b>	<b>186,01</b>	<b>659,81</b>	<b>5,61</b>	<b>86,53</b>	<b>1,2</b>	<b>7,4</b>	<b>16,72</b>

**День 4**

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				12-17	12-17	12-17	12-17	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	96	1/300	Рассольник ленинградский на курином бульоне	5,69	9,41	24,65	196,28	36,02	33,9	0	1,26	0	0	0	9,64
19	291	1/230	Плов из курицы	22,45	18,8	39,46	416,88	49,87	52,53	220,53	2,42	53,08	0,07	1,41	1,11
27	349	1/200	Компот из сухофруктов	0,51	0	25,23	103	51,36	6,9	4	1,42	0,04	0,02	0,1	0,46
11		3/50	Хлеб р/пшеничный	12	1,2	73,5	337,5	7,68	19,8	52,2	0,6	0	0,06	0,48	0
		<b>Итог</b>		<b>40,65</b>	<b>29,41</b>	<b>162,84</b>	<b>1026,66</b>	<b>144,93</b>	<b>113,13</b>	<b>276,73</b>	<b>5,7</b>	<b>53,12</b>	<b>0,15</b>	<b>1,99</b>	<b>11,21</b>

**День 5**

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				12-17	12-17	12-17		12-17	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
12	302	1/300	Щи из свежей капусты с курицей	4,21	2,11	2,11	211,2	51,2	27,97	27,07	1,25	0	0,05	0	11,3
14	229	1/230	Каша гречневая рассыпчатая	13,23	9,34	59,25	373,75	22,54	1,15	33,97	1,84	1,41	0,16	0,07	0
20	293	1/120	Печенка по-строгановски	31,69	38,03	15,48	354,12	44,51	35,46	526,19	11,12	12,74	13,87	0	55,87
41	332	1/200	Кисель из концентрата	0	0	30,6	118	28	0	0	0	0	0	0	0
11		3/50	Хлеб р/пшеничный	12	1,2	73,5	337,5	7,68	19,8	52,2	0,6	0	0,06	0,48	0
		<b>Итог</b>		<b>61,13</b>	<b>50,68</b>	<b>180,34</b>	<b>1394,57</b>	<b>153,93</b>	<b>84,38</b>	<b>639,43</b>	<b>15,17</b>	<b>14,15</b>	<b>14,14</b>	<b>0,55</b>	<b>67,17</b>

**День 6**

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				12-17	12-17	12-17		12-17	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
13	87	1/300	Свекольник на костном бульоне	4,22	2,15	2,15	214,8	51,2	27,97	0	1,25	0	0	0	18,08
22	246	1/120	Гуляш из отварной говядины	28,56	23,42	6,89	243,6	35,28	37,67	281,98	3,36	0	0,25	0	1,85
14	302	1/230	Каша рисовая рассыпчатая	5,52	6,62	57,55	326,6	8,14	39,03	119,49	1,72	0,21	0,9	6,92	0
27	349	1/200	Компот из сухофруктов	0,51	0	25,23	103	51,36	6,9	4	1,42	0,04	0,02	0,1	0,46
11		3/50	Хлеб р/пшеничный	12	1,2	73,5	337,5	7,68	19,8	52,2	0,6	0	0,06	0,48	0
		<b>Итог</b>		<b>50,81</b>	<b>33,39</b>	<b>165,32</b>	<b>1225,5</b>	<b>153,66</b>	<b>131,37</b>	<b>457,67</b>	<b>8,35</b>	<b>0,25</b>	<b>1,23</b>	<b>7,5</b>	<b>19,39</b>

День 7

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				12-17	12-17	12-17	12-17	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	102	1/300	Суп картофельный с бобовыми на мясо/ костном	11,03	5,18	28,84	171,31	73,8	62,06	0	3,44	0	0	0	10,57
21	259	1/230	Жаркое по домашнему (с картошкой)	39,57	10,74	31,55	380,94	44,71	94,44	484	5,79	34,5	0,3	0	12,89
39	685	1/200	Чай с сахаром	0	0	10	39,96	6	0	0	0,4	0	0	0	0
11		3/50	Хлеб р/пшеничный	12	1,2	73,5	337,5	7,68	19,8	52,2	0,6	0	0,06	0,48	0
		<b>Итого</b>		<b>62,6</b>	<b>17,12</b>	<b>143,89</b>	<b>929,71</b>	<b>132,19</b>	<b>176,3</b>	<b>536,2</b>	<b>10,23</b>	<b>34,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,48</b>	<b>23,46</b>

День 8

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				12-17	12-17	12-17	12-17	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
5	82	1/300	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем	4,22	2,11	2,11	211,2	42,67	23,31	33,27	1,25	0	0,01	0,12	9,42
15	202	1/230	Макаронные изделия отварные	7,8	11,5	43,7	310,5	23	11,5	0	1,15	0	0,06	1,37	0
23	381	1/120	Котлета мясная с соусом	15,72	18	17,16	286,8	54	31,2	20,52	3,36	0,05	0,04	0	0
27	349	1/200	Компот из сухофруктов	0,51	0	25,23	103	51,36	6,9	4	1,42	0,04	0,02	0,1	0,46
11		3/50	Хлеб р/пшеничный	12	1,2	73,5	337,5	7,68	19,8	52,2	0,6	0	0,06	0,48	0
		<b>Итого</b>		<b>40,25</b>	<b>32,91</b>	<b>161,7</b>	<b>1249</b>	<b>187,24</b>	<b>97,37</b>	<b>116,55</b>	<b>7,78</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>2,07</b>	<b>11,76</b>

**День 9**

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				12-17	12-17	12-17	12-17	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
40	87	1/300	Суп с рыбными консервами	10,33	10,08	17,21	200,7	54,36	56,82	211,84	1,51	18	0,12	0	10,93
24	143	1/230	Рагу овощное с мясом	3,51	16,87	22,14	254,53	36,65	42,63	94,76	1,51	47,53	0,10	2,04	13,29
39	685	1/200	Чай с сахаром	0	0	10	39,96	6	0	0	0,4	0	0	0	0
11		3/50	Хлеб р/пшеничный	12	1,2	73,5	337,5	7,68	19,8	52,2	0,6	0	0,06	0,48	0
		<b>Итого</b>		<b>39,52</b>	<b>28,15</b>	<b>112,85</b>	<b>832,69</b>	<b>104,68</b>	<b>119,25</b>	<b>358,8</b>	<b>4,02</b>	<b>65,53</b>	<b>0,28</b>	<b>2,52</b>	<b>24,22</b>

**День 10**

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				12-17	12-17	12-17	12-17	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
9	113	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	0,02	8,25
25	206	1/230	Гороховое пюре	4,38	6,62	35,28	218,27	22,45	44,97	122,25	1,77	32,2	0,23	0	32,2
18	234	1/120	Рыба тушеная	21,05	2,86	0,37	111	20,26	15,6	206,4	0,85	9	0,11	0	0,42
41	332	1/200	Кисель из концентрата	0	0	30,6	118	28	0	0	0	0	0	0	0
11		3/50	Хлеб р/пшеничный	12	1,2	73,5	337,5	7,68	19,8	52,2	0,6	0	0,06	0,48	0
		<b>Итого</b>		<b>40,12</b>	<b>18,89</b>	<b>156,89</b>	<b>889,52</b>	<b>102,99</b>	<b>109,37</b>	<b>447,5</b>	<b>4,31</b>	<b>41,2</b>	<b>0,51</b>	<b>0,5</b>	<b>41,17</b>