

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 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
		Итого		49,34	31,13	129,31	1146,66	134,68	83,27	263,72	5,56	24	0,18	1,97	11,3

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
		Итого		40,56	14,19	151,53	971,07	159,35	119,25	466,09	5,79	41,24	0,78	1,08	42,98

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
		Итого		33,84	27,06	167,44	1048,19	84,25	186,01	659,81	5,61	86,53	1,2	7,4	16,72

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
		Итого		40,65	29,41	162,84	1026,66	144,93	113,13	276,73	5,7	53,12	0,15	1,99	11,21

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
		Итог		61,13	50,68	180,34	1394,57	153,93	84,38	639,43	15,17	14,15	14,14	0,55	67,17

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
		Итог		50,81	33,39	165,32	1225,5	153,66	131,37	457,67	8,35	0,25	1,23	7,5	19,39

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
		Итого		62,6	17,12	143,89	929,71	132,19	176,3	536,2	10,23	34,5	0,36	0,48	23,46

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
		Итого		40,25	32,91	161,7	1249	187,24	97,37	116,55	7,78	0,09	0,19	2,07	11,76

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
		Итого		39,52	28,15	112,85	832,69	104,68	119,25	358,8	4,02	65,53	0,28	2,52	24,22

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
		Итого		40,12	18,89	156,89	889,52	102,99	109,37	447,5	4,31	41,2	0,51	0,5	41,17