

Утверждаю  
Директор МОУ «Шило-Голицынская СОШ  
Ртищевского района Саратовской  
области» \_\_\_\_\_ А.М.Сивохина  
Приказ №301-о от 25.08.2022 г

## **Примерное 10-дневное меню столовой**

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

**на 2022-2023 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                   | 1            | 1,51         | 4,49          | 46,26                   | 16,76                | 11,14         | 25,18         | 0,79       | 0            | 0,03        | 0           | 5,88          |
| 5           | 82     | 1/250       | Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем | 1,81         | 4,91         | 125,25        | 102,5                   | 44,38                | 26,25         | 53,23         | 1,19       | 0            | 0,05        | 0,1         | 10,29         |
| 15          | 202    | 1/150       | Макаронные изделия отварные                     | 5,8          | 0,08         | 31            | 155                     | 5,70                 | 21            | 153           | 0,8        | 0            | 0,06        | 1,30        | 0,015         |
| 16          | 293    | 1/80/80     | Птица отварная                                  | 17,65        | 14,58        | 4,7           | 221                     | 54,5                 | 20,3          | 132,9         | 1,62       | 43           | 0,05        | 0           | 0,02          |
| 39          | 685    | 1/200       | Чай с сахаром                                   | 0,2          | 0            | 14            | 56                      | 6                    | 0             | 0             | 0,4        | 0            | 0           | 0           | 0,1           |
| 11          |        | 2/40        | Хлеб р/пшеничный                                | 1,8          | 0            | 13            | 213                     | 6,4                  | 16,5          | 43,5          | 0,5        | 0            | 0,05        | 0,4         | 0             |
| 35          |        | 1/50        | Рогалик с повидлом                              | 5,6          | 4,6          | 37,2          | 213                     | 18                   | 0             | 0             | 0,7        | 0            | 0,05        | 0,01        | 0,19          |
| 33          |        | 1/250       | Йогурт  | 5            | 3            | 8             | 85,5                    | 15,8                 | 24            | 92,5          | 0,2        | 0,03         | 0,04        | 0,03        | 1,2           |
|             |        | <b>Итог</b> |   | <b>38,86</b> | <b>28,68</b> | <b>237,64</b> | <b>1091,26</b>          | <b>167,54</b>        | <b>119,19</b> | <b>500,31</b> | <b>6,2</b> | <b>43,03</b> | <b>0,33</b> | <b>1,75</b> | <b>17,695</b> |

**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 | 0,8          | 0,1          | 2,6           | 14                      | 20                   | 14            | 42            | 0,6         | 0           | 0,03        | 0,03        | 10           |
| 7            | 101    | 1/250       | Суп картофельный с крупой             | 2,182        | 2,84         | 14,29         | 91,5                    | 24                   | 26,65         | 67,7          | 0,96        | 0           | 0,11        | 0           | 8,25         |
| 17           | 145    | 1/150       | Картофель тушеный                     | 3,2          | 5,2          | 22,88         | 151,36                  | 18                   | 33            | 0             | 1,2         | 0           | 0           | 0,5         | 21,75        |
| 18           | 234    | 1/80        | Рыба тушеная                          | 11,5         | 8,8          | 12            | 102                     | 46                   | 12,3          | 1,6           | 0,4         | 0,01        | 0,02        | 0           | 0,5          |
| 27           | 349    | 1/200       | Компот из сухофруктов                 | 1            | 0            | 18            | 107                     | 14                   | 4             | 4             | 1           | 0,04        | 0,02        | 0,1         | 6,8          |
| 11           |        | 2/40        | Хлеб р/пшеничный                      | 1,8          | 0            | 13            | 65                      | 6,4                  | 16,5          | 43,5          | 0,5         | 0           | 0,05        | 0,4         | 0            |
| 31           |        | 1/40        | Пряники                               | 5,5          | 7,55         | 55,6          | 161,9                   | 36,23                | 2,6           | 0,05          | 0,05        | 0           | 0,08        | 1,9         | 0,03         |
|              |        | <b>Итог</b> |                                       | <b>25,98</b> | <b>24,45</b> | <b>138,37</b> | <b>692,76</b>           | <b>164,63</b>        | <b>109,05</b> | <b>162,85</b> | <b>4,71</b> | <b>0,05</b> | <b>0,31</b> | <b>2,93</b> | <b>47,33</b> |

**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     | 1/40         | Лук нарезной 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        |
| 6            | 104    | 1/250        | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 7,29         | 5,7          | 16,99         | 148,5                   | 31,9                 | 40,01         | 129,96        | 1,61        | 4,95        | 0,12         | 0           | 12,34       |
| 26           | 287    | 1/200/30     | Ленивые голубцы в соусе                  | 23,38        | 21,25        | 44,61         | 451,25                  | 56,38                | 59,38         | 249,13        | 2,74        | 60          | 0            | 0           | 27,03       |
| 39           | 685    | 1/200        | Чай с сахаром                            | 0,2          | 0            | 14            | 56                      | 6                    | 0             | 0             | 0,4         | 0           | 0            | 0           | 0,1         |
| 11           |        | 2/40         | Хлеб р/пшеничный                         | 1,8          | 0            | 13            | 65                      | 6,4                  | 16,5          | 43,5          | 0,5         | 0           | 0,05         | 0,4         | 0           |
| 31           |        | 1/40         | Пряники                                  | 5,5          | 7,55         | 55,6          | 161,9                   | 36,23                | 2,6           | 0,05          | 0,05        | 0           | 0,08         | 1,9         | 0,03        |
|              |        | <b>Итого</b> |  | <b>38,63</b> | <b>38,15</b> | <b>145,63</b> | <b>923,03</b>           | <b>150,02</b>        | <b>126,27</b> | <b>446,65</b> | <b>5,64</b> | <b>68,8</b> | <b>12,55</b> | <b>2,44</b> | <b>51,7</b> |

**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      | 0,46         | 3,65         | 1,43          | 40,38                   | 13,11                | 7,78         | 24,01         | 0,34        | 3,85        | 12,3         | 0,14        | 12,2         |
| 8            | 96     | 1/250        | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 3,3          | 6,8          | 22,6          | 113,3                   | 23,5                 | 12,3         | 0             | 1,3         | 0,1         | 0,1          | 0           | 8,3          |
| 19           | 291    | 1/230        | Плов из курицы                              | 15,6         | 20,3         | 43            | 301,5                   | 38,3                 | 18           | 78,6          | 0,9         | 0           | 0,05         | 1,6         | 9,1          |
| 27           | 349    | 1/200        | Компот из сухофруктов                       | 1            | 0            | 18            | 107                     | 14                   | 4            | 4             | 1           | 0,04        | 0,02         | 0,1         | 6,8          |
| 11           |        | 2/40         | Хлеб р/пшеничный                            | 1,8          | 0            | 13            | 65                      | 6,4                  | 16,5         | 43,5          | 0,5         | 0           | 0,05         | 0,4         | 0            |
| 35           |        | 1/50         | Рогалик с повидлом                          | 5,6          | 4,6          | 37,2          | 213                     | 18                   | 0            | 0             | 0,7         | 0           | 0,05         | 0,01        | 0,19         |
| 33           |        | 1/250        | Йогурт                                      | 5            | 3            | 8             | 85,5                    | 23,8                 | 28           | 96,5          | 0,2         | 0,03        | 0,04         | 0,03        | 1,2          |
|              |        | <b>Итого</b> |   | <b>33,76</b> | <b>38,35</b> | <b>143,23</b> | <b>925,68</b>           | <b>137,11</b>        | <b>86,58</b> | <b>246,61</b> | <b>4,94</b> | <b>4,02</b> | <b>12,61</b> | <b>2,28</b> | <b>37,79</b> |

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        | Свекла отварная с растительным маслом | 0,8          | 0,1          | 2,6           | 14                      | 20                   | 14            | 42            | 0,6        | 0           | 0,03        | 0,03        | 10           |
| 12           | 302    | 1/250       | Щи из свежей капусты с курицей        | 1,75         | 4,89         | 8,49          | 84,78                   | 34,66                | 17,8          | 38,1          | 0,64       | 0           | 0,05        | 0           | 14,37        |
| 14           | 229    | 1/150       | Каша гречневая рассыпчатая            | 6,6          | 7,2          | 41,2          | 227,3                   | 1,42                 | 6,8           | 121           | 4,5        | 0           | 0,02        | 1,6         | 1,2          |
| 20           | 293    | 1/80        | Печень по-строгановски                | 13,87        | 7,85         | 6,53          | 150                     | 52,11                | 59,71         | 238,46        | 0,96       | 0,01        | 0,1         | 0           | 3,35         |
| 39           | 685    | 1/200       | Чай с сахаром                         | 0,2          | 0            | 14            | 56                      | 6                    | 0             | 0             | 0,4        | 0           | 0           | 0           | 0,1          |
| 11           |        | 2/40        | Хлеб р/пшеничный                      | 1,8          | 0            | 13            | 65                      | 6,4                  | 16,5          | 43,5          | 0,5        | 0           | 0,05        | 0,4         | 0            |
| 33           |        | 1/150       | Банан                                 | 3            | 1            | 32,3          | 133                     | 18                   | 60            | 42            | 0,9        | 0,12        | 0,06        | 0,8         | 15           |
|              |        | <b>Итог</b> |                                       | <b>28,02</b> | <b>20,65</b> | <b>118,12</b> | <b>730,08</b>           | <b>138,59</b>        | <b>174,81</b> | <b>525,06</b> | <b>8,5</b> | <b>0,13</b> | <b>0,33</b> | <b>2,83</b> | <b>44,02</b> |

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        | Морковь с растительным маслом | 1            | 1,51        | 4,49         | 46,26                   | 16,76                | 11,14       | 25,18         | 0,79        | 0           | 0,03        | 0          | 5,88         |
| 13           | 87     | 1/250       | Свекольник на костном бульоне | 9,27         | 8,64        | 14,6         | 173,96                  | 55,9                 | 43,79       | 0             | 2,2         | 0           | 0           | 0          | 7            |
| 22           | 246    | 1/50/30     | Гуляш из отварной говядины    | 10,28        | 8,27        | 2,64         | 126                     | 1,94                 | 0           | 0             | 0,76        | 0           | 0,04        | 0          | 0,4          |
| 14           | 302    | 1/150       | Каша рисовая рассыпчатая      | 2,4          | 2,88        | 25,02        | 135,7                   | 3,54                 | 16,97       | 51,94         | 0,74        | 0,09        | 0,39        | 3,01       | 0            |
| 27           | 349    | 1/200       | Компот из сухофруктов         | 1            | 0           | 18           | 107                     | 14                   | 4           | 4             | 1           | 0,04        | 0,02        | 0,1        | 6,8          |
| 11           |        | 2/40        | Хлеб р/пшеничный              | 1,8          | 0           | 13           | 65                      | 6,4                  | 16,5        | 43,5          | 0,5         | 0           | 0,05        | 0,4        | 0            |
|              |        | 1/200       | Апельсин                      | 1,8          | 0           | 6,8          | 76                      | 68                   | 26          | 23            | 0,6         | 0,058       | 0,04        | 0,2        | 60           |
|              |        | <b>Итог</b> |                               | <b>27,11</b> | <b>21,3</b> | <b>84,55</b> | <b>729,92</b>           | <b>164,55</b>        | <b>92,4</b> | <b>147,62</b> | <b>6,59</b> | <b>0,19</b> | <b>0,57</b> | <b>3,8</b> | <b>73,46</b> |

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       | 0,46         | 3,655        | 1,43          | 40,38                   | 13,11                | 7,78          | 24,01      | 0,34        | 3,85        | 12,3        | 0,14        | 12,2        |
| 10           | 102    | 1/250        | Суп картофельный с бобовыми на мясо/ костном | 5,49         | 5,28         | 16,33         | 134,75                  | 38,08                | 35,3          | 87,18      | 2,03        | 0,23        | 0           | 0           | 5,81        |
| 21           | 259    | 1/230        | Жаркое по домашнему (с картошкой)            | 27,53        | 7,47         | 21,95         | 265                     | 31,1                 | 65,7          | 3,37       | 4,03        | 0           | 0           | 0           | 8,71        |
| 39           | 685    | 1/200        | Чай с сахаром                                | 0,2          | 0            | 14            | 56                      | 6                    | 0             | 0          | 0,4         | 0           | 0           | 0           | 0,1         |
| 11           |        | 2/40         | Хлеб р/пшеничный                             | 1,8          | 0            | 13            | 65                      | 6,4                  | 16,5          | 43,5       | 0,5         | 0           | 0,05        | 0,4         | 0           |
| 35           |        | 1/50         | Рогалик с повидлом                           | 5,6          | 4,6          | 37,2          | 213                     | 18                   | 0             | 0          | 0,7         | 0           | 0,05        | 0,01        | 0,19        |
| 33           |        | 1/250        | Йогурт                                       | 5            | 3            | 8             | 85,5                    | 23,8                 | 28            | 96,5       | 0,2         | 0,03        | 0,04        | 0,03        | 1,2         |
|              |        | <b>Итого</b> |  | <b>47,55</b> | <b>25,83</b> | <b>119,18</b> | <b>907,33</b>           | <b>154,73</b>        | <b>155,11</b> | <b>226</b> | <b>8,26</b> | <b>0,26</b> | <b>0,14</b> | <b>0,44</b> | <b>34,6</b> |

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     | 1/40         | Лук нарезной 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         |
| 5            | 82     | 1/250        | Борщ на мясо/костномбульон с капустой и картофелем | 1,81         | 4,91         | 125,25        | 102,5                   | 44,38                | 26,25        | 53,23         | 1,19        | 0           | 0,05         | 0,1         | 10,29        |
| 15           | 202    | 1/150        | Макаронные изделия отварные                        | 5,8          | 0,08         | 31            | 155                     | 5,7                  | 21           | 153           | 0,8         | 0           | 0,06         | 1,3         | 0,015        |
| 23           | 381    | 1/80/30      | Котлета мясная с соусом                            | 18,8         | 14,1         | 12,5\15       | 191                     | 14,3                 | 5,3          | 17,1          | 0,1         | 0,04        | 0,03         | 1,6         | 3,2          |
| 27           | 349    | 1/200        | Компот из сухофруктов                              | 1            | 0\0          | 18            | 107                     | 14                   | 4            | 4             | 1           | 0,04        | 0,02         | 0,1         | 6,8          |
| 11           |        | 2/40         | Хлеб р/пшеничный                                   | 1,8          | 0\0          | 13,0          | 65,0                    | 6,4                  | 16,5         | 43,5          | 0,5         | 0           | 0,05         | 0,4         | 0            |
| 32           |        | 1/200        | Яблоко   | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47                      | 10                   | 0            | 75,8          | 2,2         | 0           | 0,03         | 0,3         | 0,03         |
|              |        | <b>Итого</b> |  | <b>24,27</b> | <b>23,14</b> | <b>210,98</b> | <b>707,8</b>            | <b>107,89</b>        | <b>80,83</b> | <b>370,64</b> | <b>6,13</b> | <b>3,93</b> | <b>12,54</b> | <b>2,94</b> | <b>32,54</b> |

**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             | 0,8          | 0,1         | 2,6          | 14                      | 20                   | 14            | 42            | 0,6         | 0           | 0,03        | 0,03        | 10           |
| 7            | 101    | 1/250        | Суп картофельный на мясо-костном бульоне с крупой | 7,29         | 5,7         | 16,99        | 148,5                   | 31,9                 | 40,01         | 129,96        | 1,61        | 4,95        | 0,15        | 0,12        | 12,34        |
| 24           | 143    | 1/200        | Рагу овощное с мясом                              | 2,4          | 4,4         | 10,3         | 178,0                   | 42,0                 | 32,0          | 90,0          | 1,2         | 0           | 0,15        | 1,6         | 2,5          |
| 39           | 685    | 1/200        | Чай с сахаром                                     | 0,2          | 0           | 14           | 56                      | 6                    | 0             | 0             | 0,4         | 0           | 0           | 0           | 0,1          |
| 11           |        | 2/40         | Хлеб р/пшеничный                                  | 1,8          | 0           | 13           | 65                      | 6,4                  | 16,5          | 43,5          | 0,5         | 0           | 0,05        | 0,4         | 0            |
|              |        | <b>Итого</b> |   | <b>12,49</b> | <b>10,2</b> | <b>56,89</b> | <b>461,5</b>            | <b>106,3</b>         | <b>102,51</b> | <b>295,46</b> | <b>4,31</b> | <b>4,95</b> | <b>0,38</b> | <b>2,15</b> | <b>24,94</b> |

**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 | 0,46         | 3,65         | 1,43         | 40,38                   | 13,11                | 7,78         | 24,01         | 0,34        | 3,85        | 12,3         | 0,14         | 12,2        |
| 9            | 113    | 1/250        | Суп с макаронными изделиями            | 2,21         | 5,06         | 11,92        | 120,25                  | 19,7                 | 0,3          | 0,5           | 0,58        | 0,02        | 0,05         | 0,015        | 0,5         |
| 25           | 206    | 1/150        | Гороховое пюре                         | 6,6          | 7,2          | 41,2         | 227,3                   | 1,42                 | 6,8          | 121,0         | 4,5         | 0           | 0,02         | 0            | 1,2         |
| 25           | 234    | 1/80         | Рыба тушеная с овощами                 | 11,5         | 8,8          | 12           | 102                     | 46                   | 12,3         | 1,6           | 0,4         | 0,01        | 0,02         | 0            | 0,5         |
| 27           | 349    | 1/200        | Компот из сухофруктов                  | 1            | 0            | 18           | 107                     | 14                   | 4            | 4             | 1           | 0,04        | 0,02         | 0,1          | 6,8         |
| 11           |        | 2/40         | Хлеб р/пшеничный                       | 1,8          | 0            | 13           | 65                      | 6,4                  | 16,5         | 43,5          | 0,5         | 0           | 0,05         | 0,4          | 0           |
|              |        | <b>Итого</b> |  | <b>23,57</b> | <b>24,71</b> | <b>97,55</b> | <b>661,93</b>           | <b>100,53</b>        | <b>47,68</b> | <b>194,61</b> | <b>7,32</b> | <b>3,92</b> | <b>12,46</b> | <b>0,655</b> | <b>21,2</b> |