

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			
				11-18	11-18	11-18	11-18	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
5	82	1/250	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем	1,95	5,6	128,56	113,2	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,1	10,29
15	202	1/150	Макаронные изделия отварные	6,0	0,09	37	158	5,70	21	153	0,8	0	0,06	1,30	0,015
16	293	1/80/80	Птица отварная	19,23	17,12	5,3	226	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
		<b>Итого</b>		<b>29,18</b>	<b>22,81</b>	<b>197,86</b>	<b>770,2</b>	<b>116,98</b>	<b>84,05</b>	<b>382,63</b>	<b>4,51</b>	<b>43</b>	<b>0,21</b>	<b>1,71</b>	<b>14,935</b>

**День 2**

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				11-18	11-18	11-18	11-18	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
7	101	1/250	Суп картофельный с крупой	2,34	2,86	14,35	100	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	8,25
17	145	1/150	Картофель тушеный	3,5	5,6	25,1	153,1	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
18	234	1/80	Рыба тушеная	12	9,6	14	111	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
27	349	1/200	Компот из сухофруктов	1	0	18	110	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>20,64</b>	<b>18,06</b>	<b>84,45</b>	<b>539,1</b>	<b>108,4</b>	<b>92,45</b>	<b>116,8</b>	<b>4,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>37,3</b>

**День 3**

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				11-18	11-18	11-18	11-18	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
6	104	1/250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	8,29	7,7	18,99	151,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,12	0	12,34
26	287	1/200/30	Ленивые голубцы в соусе	34,12	34,15	56,12	476,12	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	77,55	55,6	161,9	36,23	2,6	0,05	0,05	0	0,08	1,9	0,03
		<b>Итого</b>		<b>49,91</b>	<b>119,4</b>	<b>157,71</b>	<b>910,52</b>	<b>136,91</b>	<b>118,49</b>	<b>422,64</b>	<b>5,3</b>	<b>64,95</b>	<b>0,25</b>	<b>2,3</b>	<b>39,5</b>

**День 4**

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				11-18	11-18	11-18	11-18	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	96	1/250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,8	7,2	24,3	115,4	23,5	12,3	0	1,3	0,1	0,1	0	8,3
19	291	1/230	Плов из курицы	17,3	23,2	45	315,4	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	3	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		<b>Итого</b>		<b>23,9</b>	<b>30,4</b>	<b>90,3</b>	<b>602,8</b>	<b>82,8</b>	<b>50,8</b>	<b>126,1</b>	<b>3,7</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>2,1</b>	<b>24,2</b>

День 5

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				11-18	11-18	11-18		11-18	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
12	302	1/250	Щи из свежей капусты с курицей	2,1	5,6	8,54	86,23	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,37
14	229	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,3	7,8	43,3	229,2	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	1,6	1,2
20	293	1/80	Печень по-строгановски	14,34	8,45	7,89	175	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
		<b>Итого</b>		<b>25,74</b>	<b>21,85</b>	<b>87,73</b>	<b>611,43</b>	<b>102,59</b>	<b>100,8</b>	<b>441,06</b>	<b>7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>	<b>2</b>	<b>19,02</b>

День 6

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				11-18	11-18	11-18		11-18	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
13	87	1/250	Свекольник на костном бульоне	9,34	9,5	15,8	179,67	55,9	43,79	0	2,2	0	0	0	7
22	246	1/50/30	Гуляш из отварной говядины	12,34	9,45	3,15	129	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,4
14	302	1/150	Каша рисовая рассыпчатая	2,8	3,2	27,03	146,8	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
		<b>Итого</b>		<b>27,28</b>	<b>22,15</b>	<b>76,98</b>	<b>627,47</b>	<b>81,78</b>	<b>81,26</b>	<b>99,44</b>	<b>5,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,5</b>	<b>3,51</b>	<b>14,2</b>

День 7

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				11-18	11-18	11-18	11-18	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясо/ костном	6,49	6,28	17,33	135,85	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
21	259	1/230	Жаркое по домашнему (с картошкой)	29,56	8,47	23,67	276	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
		<b>Итого</b>		<b>38,05</b>	<b>14,75</b>	<b>68</b>	<b>532,85</b>	<b>81,58</b>	<b>117,5</b>	<b>134,05</b>	<b>6,96</b>	<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	<b>0,4</b>	<b>14,62</b>

День 8

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				11-18	11-18	11-18	11-18	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
5	82	1/250	Борщ на мясо/костномбульон с капустой и картофелем	1,96	5,1	129,23	113,4	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,1	10,29
15	202	1/150	Макаронные изделия отварные	6,7	0,12	38	159	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
23	381	1/80/30	Котлета мясная с соусом	21	17,3	15	211	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	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>32,46</b>	<b>22,52</b>	<b>213,23</b>	<b>655,4</b>	<b>84,78</b>	<b>73,05</b>	<b>270,83</b>	<b>3,59</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>3,5</b>	<b>20,31</b>

**День 9**

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				11-18	11-18	11-18	11-18	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
7	101	1/250	Суп картофельный на мясо-костном бульоне с крупой	8,2	5,9	18,78	156,32	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
24	143	1/200	Рагу овощное с мясом	3,4	4,5	11,3	179	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>Итог</b>		<b>13,6</b>	<b>10,4</b>	<b>57,08</b>	<b>456,32</b>	<b>86,3</b>	<b>88,51</b>	<b>263,46</b>	<b>2,71</b>	<b>4,95</b>	<b>0,35</b>	<b>2,12</b>	<b>14,94</b>

**День 10**

№ техн. кар.	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				11-18	11-18	11-18	11-18	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
9	113	1/250	Суп с макаронными изделиями	3,21	5,98	12,1	126,23	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
25	206	1/150	Гороховое пюре	7,2	7,8	45,4	232,12	1,42	6,8	121,0	4,5	0	0,02	0	1,2
25	234	1/80	Рыба тушеная с овощами	12	8,9	15	112	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>Итог</b>		<b>25,21</b>	<b>22,68</b>	<b>103,5</b>	<b>642,35</b>	<b>87,52</b>	<b>39,9</b>	<b>170,6</b>	<b>7,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,52</b>	<b>9</b>