

Утверждаю

Директор школы



Леонова С.В.

10-ти дневное меню для обучающихся МОУ «СОШ с. Орлов-Гай Ершовского района  
Саратовской области»

Осенне-зимний, зимне-осенний периоды (ОВЗ)

Наименование блюда	№ тех.карты		г/л	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
Чай с молоком	269	4,94	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,01	0,00	60,3	90,00	14,00	0,08
Бутерброд с сыром	3	8,05	50/10	7,6	4,3	23,7	168	0,15	0,09	0,00	0,00	153,1	0,00	5,50	1,04
Обед															
Свежая капуста в нарезке на раст. Масле	45	1,37	50	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
Щи из св кап на мясокостном бульоне	52	17,27	200	1,8	4,92	10,93	100,8	0,09	10,68	0,00	0,00	49,73	47,63	26,10	1,2
Котлета из говядины с соусом	99	35,94	80/30	12,44	9,24	12,56	183	0,18	0,12	0,00	0,00	35	142,30	25,70	1,2
Пшениная каша	171	11,66	150/10	6,6	5,72	37,88	229,5	0,29	0,00	0,00	0,00	16,64	250,20	47,34	1,55
Хлеб пшеничн. в/с	878	1,92	37	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879		20	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Компот с/ф	278	5,4	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
Всего		86,55					1404,14								
2 день															
Завтрак															
Чай с молоком	269	4,94	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,01	0,00	60,3	90,00	14,00	0,08
Бутерброд с сыром	3	8,05	50/10	7,6	4,3	23,7	168	0,15	0,09	0,00	0,00	153,1	0,00	5,50	1,04
Обед															
Винегрет овощной	67	2,26	50	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	0,00	12,45	0,51
Суп картофельный с крупой	101	13,24	200	1,97	2,71	12,11	85,75	0,15	8,25	0,00	0,00	26,7	47,63	22,70	0,88
Гороховая каша	199	11,15	180/8	15,552	3,762	33,624	233,19	0,45	0,00	0,00	0,00	119,628	0,00	41,13	4,644
Гуляш гов	260	61,64	80/40	11,64	13,43	2,31	176,8	0,10	0,74	0,00	0,00	17,44	0,00	17,62	2,45
Хлеб пшеничн. в/с	878	1,92	37	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879		20	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08

Кисель	332	8,21	200	0,31	0	39,4	160	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	0,00	5,58	0,00
<b>Всего</b>		<b>111,41</b>					<b>1456,82</b>								
3 день															
<b>Завтрак</b>															
Чай с молоком	269	4,94	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,01	0,00	60,3	90,00	14,00	0,08
Бутерброд с сыром	3	8,05	50/20	7,6	4,3	23,7	168	0,15	0,09	0,00	0,00	153,1	0,00	5,50	1,04
<b>Обед</b>															
Салат из моркови с яблоками	59	2,16	50	0,636	0,102	5,112	23,94	0,07	2,62	0,00	0,00	14,394	0,00	18,23	0,102
Суп на м/к бульоне с фасолью	102	16,57	200	7,8	48	15,94	552,3	0,36	1,00	0,00	0,00	53	0,00	35,50	2,6
Котлета из говядины с соусом	99	35,94	80/30	12,44	9,24	12,56	183	0,18	0,12	0,00	0,00	35	0,00	25,70	1,2
Капуста тушеная	321	11,67	150	3,1	6,47	18,85	150,2	0,11	45,80	0,00	0,00	110,9	0,00	31,00	1,6
Хлеб пшеничн. в/с	878	1,92	37	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879		20	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Чай сладкий с лимоном	377	2,35	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
<b>Всего</b>		<b>83,6</b>					<b>1715,64</b>								
4 день															
<b>Завтрак</b>															
Чай с молоком	269	4,94	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,01	0,00	60,3	90,00	14,00	0,08
Бутерброд с сыром	3	8,05	50/10	7,6	4,3	23,7	168	0,15	0,09	0,00	0,00	153,1	0,00	5,50	1,04
<b>Обед</b>															
Свежая капуста в нарезке на раст.															
Масло	45	1,37	50	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
Борщ на м/к бульоне	82	18,08	200	1,8	4,92	10,93	10,8	0,09	10,68	0,00	0,00	49,73	53,23	1,20	
Рыба тушеная в томате с овощами	229	12,61	80	7,8	3,96	3,04	84	0,07	2,98	0,00	0,00	31,26	142,30	38,80	0,68
Гречка отварная	171	16,86	150/10	8,3	8,9	37,35	262,5	0,3	0,00	0,00	0,00	24,7	0,00	131,70	4,4
Компот с/ф	278	5,4	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
Хлеб пшеничн. в/с	878	1,92	37	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879		20	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
<b>Всего</b>		<b>69,23</b>					<b>1248,14</b>								
5 день															
<b>Завтрак</b>															
Чай с молоком	269	4,94	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,01	0,00	60,3	90,00	14,00	0,08
Бутерброд с сыром	3	8,05	50/10	7,6	4,3	23,7	168	0,15	0,09	0,00	0,00	153,1	0,00	5,50	1,04
<b>Обед</b>															
Огурцы соленные	21	5,6	50	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,37
Суп на м/к бульоне с горохом	102	15,33	200	7,8	48	15,94	552,3	0,36	1,00	0,00	0,00	53	53,23	35,50	2,6
Плов с курицей	291	19,62	150/50	12,71	7,85	26,8	229	0,18	4,52	0	0	34,76	0,00	40,53	1,48



Хлеб ржаной	879	1,92	37	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб пшенич. в/с	879		20	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Хлеб пшенич. в/с	332	8,21	200	0,31	0	39,4	160	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	0,00	5,58	0,19
<b>Всего</b>		<b>63,67</b>					<b>1721,38</b>								
6 день															
<b>Завтрак</b>															
Чай с молоком	269	4,94	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,01	0,00	60,3	90,00	14,00	0,08
Бутерброд с сыром	3	8,05	50/10	7,6	4,3	23,7	168	0,15	0,09	0,00	0,00	153,1	0,00	5,50	1,04
<b>Обед</b>															
Салат из моркови с яблоками	59	2,16	50	0,636	0,102	5,112	23,94	0,07	2,62	0,00	0,00	14,394	0,00	18,23	0,102
Суп с мясными фрикадельками	209	12,58	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	0,18	9,87	0,00	0,00	25,52	0,00	32,01	1,29
Макароны отварные	203	9,62	150/7	5,6	4,51	26,47	168,6	0,02	0,00	0,00	0,00	4,86	0,00	8,62	1,1
Гуляш гов	260	61,64	80/40	11,64	13,43	2,31	176,8	0,10	0,74	0,00	0,00	17,44	0,00	17,62	2,45
Хлеб пшенич. в/с	878	1,92	37	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879		20	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Компот с/ф	278	5,4	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
<b>Всего</b>		<b>106,31</b>					<b>1326,54</b>								
7 день															
<b>Завтрак</b>															
Чай с молоком	269	4,94	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,01	0,00	60,3	90,00	14,00	0,08
Бутерброд с сыром	3	8,05	50/10	7,6	4,3	23,7	168	0,15	0,09	0,00	0,00	153,1	0,00	5,50	1,04
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с зел. Горошком	34	3,97	50	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
Борщ на м/к бульоне	82	18,08	200	1,8	4,92	10,93	10,8	0,09	10,68	0,00	0,00	49,73	53,23	1,20	
Рагу из птицы	289	16,91	150	10,76	10	13,02	186	0,19	9,71	0,00	0,00	31,5	0,00	33,20	1,6
Хлеб пшенич. в/с	878	1,92	37	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879		20	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Чай сладкий с лимоном	377	2,35	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
<b>Всего</b>		<b>56,22</b>					<b>1049,26</b>								
8 день															
<b>Завтрак</b>															
Чай с молоком	269	4,94	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,01	0,00	60,3	90,00	14,00	0,08
Бутерброд с сыром	3	8,05	50/10	7,6	4,3	23,7	168	0,15	0,09	0,00	0,00	153,1	0,00	5,50	1,04
<b>Обед</b>															
Огурцы соленные	21	5,6	50	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,37
Суп картофельный на мясокостном бульоне	58	15,52	200	4,825	9,5	18,575	180,825	0,18	9,65	0,00	0,00	16,1	47,63	22,70	1,025

Перловая каша	171	11,29	150/10	4,35	7,3	30,2	206,3	0,04	0,00	0,00	0,00	29,7	250,20	19,80	0,89
Тефтели гов./ соус	279	42,06	80/50	8,87	6,36	7,45	109,8	0,07	0,52	0,00	0,00	20,3	0,00	7,30	0,63
Компот с/ф	278	5,4	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
Хлеб пшеничн. в/с	878	1,92	37	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879		20	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
<b>Всего</b>		<b>94,78</b>					<b>1371,21</b>								
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Чай с молоком	269	4,94	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,01	0,00	60,3	90,00	14,00	0,08
Бутерброд с сыром	3	8,05	50/10	7,6	4,3	23,7	168	0,15	0,09	0,00	0,00	153,1	0,00	5,50	1,04
<b>Обед</b>															
Салат из зеленого горошка	10	8,62	50	1,79	3,114	3,75	50,16	0,19	0,66	0,00	0,00	12,87	0,00	12,48	0,408
Рассольник ленинградский	96	17,78	200	2	5,09	11,98	107,3	0,14	8,38	0,00	0,00	29,2	0,00	24,20	0,9
Картофель отварной с маслом	129	8,79	150/5	2,86	4,32	23,01	142,35	0,26	21,00	0,00	0,00	14,64	0,00	29,33	1,16
Рыба тушеная в томате с овощами	229	12,61	80	7,8	3,96	3,04	84	0,07	2,98	0,00	0,00	31,26	0,00	38,80	0,68
Хлеб пшеничн. в/с	878	1,92	37	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879		20	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Компот с/ф	278	5,4	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
<b>Всего</b>		<b>68,11</b>					<b>1222,21</b>								
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Чай с молоком	269	4,94	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,01	0,00	60,3	90,00	14,00	0,08
Бутерброд с сыром	3	8,05	50/10	7,6	4,3	23,7	168	0,15	0,09	0,00	0,00	153,1	0,00	5,50	1,04
<b>Обед</b>															
Винегрет овощной	67	2,26	50	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	0,00	12,45	0,51
Суп вермишелевый на м/к	103	15,12	200	2,38	5,07	12,99	117	0,17	0,95	0,00	0,00	27,3	0,00	27,20	0,73
Плов с курицей	291	19,62	150/50	12,71	7,85	26,8	229	0,18	4,52	0	0	34,76	0,00	40,53	1,48
Кисель	332	8,21	200	0,31	0	39,4	160	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	0,00	5,58	0,19
Хлеб пшеничн. в/с	878	1,92	37	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879		20	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
<b>Всего</b>		<b>60,12</b>					<b>1307,08</b>								
<b>Всего за 10 дней</b>		<b>800</b>					<b>13822,42</b>								