

Утверждаю
И.о.директора МОУ «СОШ с.Слов – Гай
Ершовского района Саратовской области»
Приказ №178 от 04.09.2023г.
/Т.К.Юдочкина/



Десятидневное меню
для обучающихся МОУ «СОШ с.Орлов – Гай Ершовского района Саратовской области»
осенне-зимний, зимне-весенний периоды
Завтрак-обед 11-18 лет

школа МОУ "СОШ с Орлов - Гай, Ершовского р-на, Саратовской обл."

день 1

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак	горячее	104	омлет натуральный	250	29,03	268	16	22	3
	горячее	92	какао на молоке	200	11,78	124	4	3	20
	масло	123	масло сливочное порционно	10	8	79	3	1	15
			булочка сдобная	100	20	271	6	6	44
				560	68,81	742	29	32	82
обед	закуска	75	салат из белокочанной капусты	100	4,13	87	2	5	9
	1 блюдо	1	борщ с картофелем	250	44,88	128	3	6	157
	2 блюдо	61	плов из птицы	260	35,41	449	24	20	60
	гарнир								
	3 блюдо	150	напиток из шиповника	200	8,32	72,8	0,4	0,27	17,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный в/с	40	2,66	93	3	0	19
	хлеб чер.		хлеб ржаной	40	1,92	87	3	0	35
				890	97,32	916,8	35,4	31,27	297,2

школа МОУ "СОШ с Орлов - Гай, Ершовского р-на, Саратовской обл."

день 2

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак	горячее	49	каша пшеничная	250	10,790	168	6	5	26
	сладкое	89	чай с сахаром	200	2,09	57	0	0	15
	масло	123	масло сливочное порционно	10	8	79	3	1	15
	сыр	122	сыр порционно	20	13,3	108	8	10	0
			булочка сдобная	100	20	271	6	6	44
				580	54,48,39	683	23	22	100
обед	закуска	82	салат из свеклы с р.м.	100	5,41	94	2	6	8
	1 блюдо	6	суп картофельный с горохом	250	43,84	135	5	5	18
	гарнир	42	каша гречневая рассыпчатая	180	14,56	153	7	9	36
	2 блюдо	19	рыба туш.в томате с овощ.	120	28,4	195	18	11	9
	3 блюдо	93	компот из сухофруктов	200	4,97	128	1	0	17
	хлеб бел.		хлеб пшеничный в/с	40	2,66	93	3	0	19
	хлеб чер.		хлеб ржаной	40	1,92	87	3	0	35
				930	101,76	885	39	31	142

школа МОУ "СОШ с Орлов - Гай, Ершовского р-на, Саратовской обл."

день 3

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак	горячее	97	запеканка творожная	250	70,11	346	35	15	30
	сладкое	89	чай с сахаром	200	2,09	57	0	0	15
	масло	123	масло сливочное порционно	10	8	79	3	1	15
				булочка сдобная	100	20	271	6	6
				560	100,2	753	44	22	104
обед	закуска	163	марковь с курагой	100	5,79	225	5	1	38
	1 блюдо	4	щи с картофелем на мк бульоне	250	34,56	93	3	4	8
	2 блюдо	17	гуляш из отварной говядины	90	36,64	126	10	10	2
	гарнир	29	мак.изделия отварные	180	11,58	186	7	1	37
	3 блюдо	93	компот из сухофруктов	200	4,97	128	1	0	17
	хлеб бел.		хлеб пшеничный в/с	40	2,66	93	3	0	19
	хлеб чер.		хлеб ржаной	40	1,92	87	3	0	35
				900	98,12	938	32	16	156

школа МОУ "СОШ с Орлов - Гай, Ершовского р-на, Саратовской обл."

день 4

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак	горячее	46	каша "дружба"	250	13,72	232	7	9	31
	сладкое	91	коф.напиток с молоком	200	8,1	108	4	3	18
	масло	123	масло сливочное порционно	10	8	79	3	1	15
	сыр	122	сыр порционно	20	13,3	72	4	5	0
				100	20	271	6	6	44
			580	49,4	762	24	24	108	
обед	закуска	75	салат из белокочанной капусты	100	4,13	87	2	5	9
	1 блюдо	9	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	17,3	149	8	6	17
	2 блюдо	39	котлета/биточек из говядины	90	41,8	206	13	10	14
	гарнир	138	каша перловая	180	5,67	147	4	4	26
	3 блюдо	89	чай с сахаром	200	2,09	28	0	0	14
	хлеб бел.		хлеб пшеничный в/с	40	2,66	93	3	0	19
	хлеб чер.		хлеб ржаной	40	1,92	87	3	0	35
				900	75,57	797	33	25	134

школа МОУ "СОШ с Орлов - Гай, Ершовского р-на, Саратовской обл."

день 5

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак	горячее	29	макароны отварные	200	7,45	206	8	2	41
	сладкое	92	какао на молоке	200	11,78	124	4	3	20
	масло	123	масло сливочное порционно	20	16	158	6	2	30
	сыр	122	сыр порционно	20	13,3	72	4	5	0
			булочка сдобная	100	20	271	6	6	44
				540	68,53	831	28	18	135
обед	закуска	82	салат из свеклы с р.м.	100	5,41	94	2	7	8
	1 блюдо	113	суп с картофелем и рисом	250	21,39	113	6	3	15
	2 блюдо	110	рагу из овощей с мясом кур	250	36,38	332	4	19	25
	гарнир								
	3 блюдо	150	напиток из шиповника	200	8,32	72,8	0,4	0,27	17,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный в/с	40	2,66	93	3	0	19
	хлеб чер.		хлеб ржаной	40	1,92	87	3	0	35
			880	76,08	791,8	18,4	29,27	119,2	

школа МОУ "СОШ с Орлов - Гай, Ершовского р-на, Саратовской обл."

день 6

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак	горячее	104	омлет натуральный	250	23,23	268	16	22	3
	сладкое	89	чай с сахаром	200	2,09	28	0	0	14
	масло	123	масло сливочное порционно	20	16	158	6	2	30
			булочка сдобная	100	20	271	6	6	44
			570	61,32	725	28	30	91	
обед	закуска	83	салат из моркови с сахаром	100	6,61	136	1	11	10
	1 блюдо	1	борщ с картофелем	250	44,88	129	3	6	157
	2 блюдо	18	котлета рыбная	90	31,91	170	15	5	12
	гарнир	140	рис отварной	180	12,09	325	5	15	30
	3 блюдо	93	компот из сухофруктов	200	4,97	128	1	0	17
	хлеб бел.		хлеб пшеничный в/с	40	2,66	93	3	0	19

школа МОУ "СОШ с Орлов - Гай, Ершовского р-на, Саратовской обл."

день 5

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак	горячее	29	макароны отварные	200	7,45	206	8	2	41
	сладкое	92	какао на молоке	200	11,78	124	4	3	20
	масло	123	масло сливочное порционно	20	16	158	6	2	30
	сыр	122	сыр порционно	20	13,3	72	4	5	0
				булочка сдобная	100	20	271	6	6
				540	68,53	831	28	18	135
обед	закуска	82	салат из свеклы с р.м.	100	5,41	94	2	7	8
	1 блюдо	113	суп с картофелем и рисом	250	21,39	113	6	3	15
	2 блюдо	110	рагу из овощей с мясом кур	250	36,38	332	4	19	25
	гарнир								
	3 блюдо	150	напиток из шиповника	200	8,32	72,8	0,4	0,27	17,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный в/с	40	2,66	93	3	0	19
	хлеб чер.		хлеб ржаной	40	1,92	87	3	0	35
			880	76,08	791,8	18,4	29,27	119,2	

школа МОУ "СОШ с Орлов - Гай, Ершовского р-на, Саратовской обл."

день 6

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак	горячее	104	омлет натуральный	250	23,23	268	16	22	3
	сладкое	89	чай с сахаром	200	2,09	28	0	0	14
	масло	123	масло сливочное порционно	20	16	158	6	2	30
				булочка сдобная	100	20	271	6	6
				570	61,32	725	28	30	91
обед	закуска	83	салат из моркови с сахаром	100	6,61	136	1	11	10
	1 блюдо	1	борщ с картофелем	250	44,88	129	3	6	157
	2 блюдо	18	котлета рыбная	90	31,91	170	15	5	12
	гарнир	140	рис отварной	180	12,09	325	5	15	30
	3 блюдо	93	компот из сухофруктов	200	4,97	128	1	0	17
	хлеб бел.		хлеб пшеничный в/с	40	2,66	93	3	0	19

	хлеб бел.	хлеб пшеничный в/с	40	2,66	93	3	0	19
	хлеб чер.	хлеб ржаной	40	1,92	87	3	0	35
			900	103	754	31	30	134

школа МОУ "СОШ с Орлов - Гай, Ершовского р-на, Саратовской обл."

день 9

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак	горячее	106	каша вязкая гречневая, молочная	260	19,40	251	8	7	41
	сладкое	91	коф.напиток с молоком	200	8,1	108	4	3	18
	масло	123	масло сливочное порционнно	10	8	79	3	1	15
	сыр	122	сыр порционнно	20	13,3	72	4	5	0
				булочка сдобная	100	20	271	6	6
				590	68,80,4	781	25	22	118
обед	закуска	163	марковь с курагой	50	5,79	225	5	1	38
	1 блюдо	6	суп картофельный с горохом	250	43,84	135	5	5	17
	2 блюдо	21	тефтели мясные	90	39,19	251	13	14	17
	гарнир	28	капуста тушеная	250	16,72	356	5	11	57
	3 блюдо	93	компот из сухофруктов	200	4,97	128	1	0	17
	хлеб бел.		хлеб пшеничный в/с	40	2,66	93	3	0	19
	хлеб чер.		хлеб ржаной	40	1,92	87	3	0	35
				920	115,09	1275	35	31	200

школа МОУ "СОШ с Орлов - Гай, Ершовского р-на, Саратовской обл."

день 10

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак	горячее	106	каша вязкая рисовая, молочная	250	23,44	0	234	5	5
	сладкое	89	чай с сахаром	200	2,09	28	0	0	14
	масло	123	масло сливочное порционнно	10	8	79	3	1	15
				булочка сдобная	100	20	271	6	6
				560	30,09	612	14	12	117
обед	закуска	75	салат из белокочанной капусты	100	4,13	87	2	5	9
	1 блюдо	8	суп картофельный с мак. изделиями	250	17,38	308	14	16	28
	2 блюдо	17	гуляш из отварной говядины	90	36,64	126	10	10	2

гарнир	26	картофель с маслом	200	16,44	363	8	13	43
3 блюдо	89	чай с сахаром	200	2,09	28	0	0	14
хлеб бел.		хлеб пшеничный в/с	40	2,66	93	3	0	19
хлеб чер.		хлеб ржаной	40	1,92	87	3	0	35
			920	81,26	1092	40	44	150