

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



Десятидневное меню
для обучающихся МОУ «СОШ с.Орлов – Гай Ершовского района Саратовской области»
осенне-зимний, зимне-весенний периоды
Завтрак-обед 7-10 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	200	23,23	268	14	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
				510	63,01	742	27	32	82
обед	закуска	75	салат из белокочанной капусты	60	2,28	53	1	4	6
	1 блюдо	1	борщ с картофелем	200	35,93	103	2	5	25
	2 блюдо	61	плов из птицы	210	28,39	377	21	17	36
	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
			750	79,5	785,8	30,4	26,27	138,2	

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	200	0	135	5	4	21
	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	10	6,65	54	4	5	0
			булочка сдобная	100	20	271	6	6	44
			520	36,74	596	18	16	95	
обед	закуска	82	салат из свеклы с р.м.	60	3,15	56	1	4	5
	1 блюдо	6	суп картофельный с горохом	200	24,76	108	5	4	15
	гарнир	42	каша гречневая рассыпчатая	150	12,14	227	7	8	42
	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
			810	78	894	38	27	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	200	70,11	346	27	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	44
				510	100,2	753	36	22	104
обед	закуска	163	марковь с курагой	60	6,95	47	1	2	5
	1 блюдо	4	щи с картофелем на мк бульоне	200	34,56	138	2	5	9
	2 блюдо	17	гуляш из отварной говядины	90	36,64	126	10	10	2
	гарнир	29	мак.изделия отварные	180	7,45	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
				810	95,15	805	27	18	124

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"	200	0	186	6	7	25
	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
				булочка сдобная	100	20	271	6	6
				530	49,4	716	23	22	102
обед	закуска	75	салат из белокочанной капусты	60	2,28	53	1	4	6
	1 блюдо	9	суп картофельный с мясными фрикадельками	220	13,8	148	7	6	17
	2 блюдо	39	котлета/биточек из говядины	90	41,8	206	13	10	14
	гарнир	138	каша перловая	150	5,02	184	4	5	22
	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
				800	69,57	799	31	25	127

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	180	11,58	186	7	1	37
	сладкое	92	какао на молоке	200	11,78	124	4	3	20
	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	44
				510	64,66	732	24	16	116
обед	закуска	82	салат из свеклы с р.м.	60	3,15	56	1	4	5
	1 блюдо	113	суп картоф.с рисом						
				200	15,83	102	7	3	12
	2 блюдо	110	рагу из овощей с мясом кур	200	24,76	301	16	19	15
	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	
			740	56,64	711,8	30,4	26,27	103,2	

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	200	23,23	268	14	22	3
	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	44
			510	53,32	646	23	29	76	
обед	закуска	83	салат из моркови с сахаром	60	3,94	68	1	5	5
	1 блюдо	1	борщ с картофелем						
				200	35,93	103	2	5	25
	2 блюдо	18	котлета рыбная	90	31,91	170	15	5	12
	гарнир	140	рис отварной	150	10,08	204	5	4	36
	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
				780	91,41	853	30	19	149

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

день 7

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак	горячее	153	каша "геркулесовая"	200	17,43	182	5	6	27
	сладкое	92	накао на молоке	200	11,78	124	4	3	20
	масло	123	масло сливочное порционно	10	8	79	3	1	15
	сыр	122	сыр порционно	20	13,3	72	4	5	0
				булочка сдобная	100	20	271	6	6
				530	70,51	728	22	21	106
обед	закуска	75	салат из белокочанной капусты	60	2,28	53	1	4	6
	1 блюдо	3	суп картофельный						
				200	14,94	139	3	4	19
	2 блюдо	27	куры отварные порционно	90	33,1	185	19	12	0
	гарнир	34	горох отварной	150	7,77	326	23	1	57
	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	
			780	70,99	955,8	52,4	21,27	153,2	

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

день 8

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	Ккал	Б	Ж	У	
завтрак	горячее	29	макароны отварные	180	11,58	186	7	1	37	
	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
					500	49,67	643	19	9	125
обед	закуска	82	салат из свеклы с р.м.	60	3,15	56	1	4	5	
	1 блюдо	4	щи с картофелем на мк бульоне							
				200	34,56	85	2	5	9	
	2 блюдо	39	котлета/биточек из говядины	90	41,8	206	13	10	14	
	гарнир	42	каша гречневая рассыпчатая	150	12,14	227	7	8	42	
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
			780	98,32	782	29	27	138

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	210	0	203	7	6	33
	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
				булочка сдобная	100	20	271	6	6
				540	49,4	733	24	21	110
обед	закуска	163	марковь с курагой	60	6,95	47	1	2	5
	1 блюдо	6	суп картофельный с горохом	200	24,76	108	5	4	15
	2 блюдо	21	тефтели мясные	90	39,19	251	13	14	17
	гарнир	28	капуста тушеная	200	13,34	284	4	8	45
	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
				830	93,79	998	30	28	153

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	210	0	197	4	4	37	
	сладкое	89	чай с сахаром	200	2,09	28	0	0	14	
	масло	123	масло сливочное порционно	10	8	79	3	1	15	
				булочка сдобная	100	20	271	6	6	44
					520	30,09	575	13	11	110
обед	закуска	75	салат из белокочанной капусты	60	2,28	53	1	4	6	
	1 блюдо	8	суп вермишелевый	200	14,33	90	2	3	12	
	2 блюдо	17	гуляш из отварной говядины	90	36,64	126	10	10	2	

гарнир	26	картофель с маслом	150	12,91	275	6	9	32
3 блюда	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
			780	72,83	752	25	26	120