

Согласовано
Начальник Западного
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области


Р.К. Карамов
« 24 » 08 2021 г.



Утверждаю
Директор МОУ СОШ №1
г. Ртищево Саратовской области
Попова Н.А.
Приказ № 202-о от 24.08.2021г



Десятидневное меню
питания для обучающихся
«Средняя общеобразовательная МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №1 г. Ртищево
Саратовской области»

2021 год

1 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом			205	6,24	6,10	19,70	158,64
Крупа манная	44,4	44,4					
Молоко	80	80					
Соль	0,8	0,8					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Кисель			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Кисель	1	1					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	30-40	2,45	7,55	14,62	136
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой на курином бульоне			250	8,32	19,83	71,01	496,0
Картофель	62,5	50					
Лук репчатый	12	10					
Морковь	15,8	12,5					
Томат	2,5	2,5					
Соль	1,5	1,5					
Масло сливочное или растительное масло	5	5					
Курица	30						
Макаронные отварные с маслом			206	3,5	3,2	0,7	128,0
Макаронные	70	70					
Масло сливочное	6	6					
Соль	3,4	3,4					
Курица тушеная			157,9	27,5	7,47	5,0	265
Курица							
Салат из лука							
Лук	58						
Масло растительное	5						
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Хлеб	80-100	80-100	80-100	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Печенье			90				
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

2 День

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом			205	6,24	6,10	19,7	158,64
Геркулес	40	40					
Молоко	60	60					
Соль	1,6	1,6					
Масло	5	5					
Сахар	5	5					
Кофейный напиток			200	0,4	0,018	25,24	102,72
Кофейный напиток	4	4					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	30-40	2,45	7,55	14,62	136
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне			250	2,18	2,84	14,29	91,5
Макаронные изделия	10	10					
Курица							
Лук репчатый	10	8					
Морковь	12	10					
Масло сливочное	3	3					
Картофель	100	75					
Соль	1,5	1,5					
Плов из курицы			200	9,8	5,76	30,68	189,8
Рис	46	46					
Соль	4	4					
Масло растительное	12	12					
Курица	139,7						
Соль	1						
Свекла отварная дольками	50	50					
Компот из сухофруктов			200	0,18	-	22,4	86,97
Сахар	15	15					
Сухофрукты	20						
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80-100	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Вафли							
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

Здень

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша дружба молочная			206,6	7,49	11,27	39,35	289
Пшено	20,0						
Рис	16,0						
Молоко	98,4	98,4					
Соль	0,8	0,8					
Масло	5	5					
Сахар	5	5					
Кофейный напиток			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Кофейный напиток	4	4					
Сахар	20	20					
Батон	30-40	30-40	30-40	2,45	7,55	14,62	136
ОБЕД							
Борщ на курином бульоне			250	2,18	2,84	14,29	91,5
Куры	20/139,7	20					
Картофель	100	75					
Лук репчатый	9,5	7,5					
Морковь	20,3	16,25					
Свекла	50	50					
Масло сливочное	3,8	3,8					
Соль	1,8	1,8					
Курица отварная с соусом		80/50	240				
Лук репчатый							
Морковь							
Масло сливочное							
Соль							
Консервы овощные (кукуруза)	30	30					
Компот из сухофруктов			200	0,2	0,05	15,01	58,85
сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80-100	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Вафли							
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

4 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная			206,6	7,43	12,57	57,59	373,32
Рис	44,4	44,4					
Молоко	96	96					
Соль	0,8	0,8					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	6,6	6,6					
Кисель			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Кисель	24	24					
Сахар	10	10					
Батон	30-40	30-40	30-40	2,45	7,55	14,62	136
ОБЕД							
Суп гороховый на костном бульоне			250	8,61	8,40	14,34	167,25
Говядина							
Картофель	100	75					
Морковь	12	10					
Лук репчатый	10	8					
Горох	20,3	20,3					
Масло сливочное	3	3					
Соль	1,5	1,5					
Каша пшениная рассыпчатая с маслом			206	10,40	11,11	41,30	307,0
Пшено	80	80					
Соль	2	2					
Сливочное масло	6	6					
Котлета мясная с соусом			50				
Мясо говядины							
Морковь							
Лук репчатый							
Соль							
Консервы овощные (икра)							
Компот из сухофруктов			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80-100	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Печенье			30				
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

5 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная							
Рис	44,4	44,4					
Масло	6	6					
Молоко	98,4	98,4					
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	30-40	2,45	7,55	14,62	136
ОБЕД							
Суп с макаронным и изделиями на к/б			250	5,99	7,54	15,53	148,28
Макаронные изделия	10	10					
Картофель	71,5	58,5					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло сливочное	2,5	2,5					
Соль	1,5	1,5					
Мясо говядины	20	20					
Жаркое по домашнему с курицей			200	14	15,5	24,83	294,83
Картошка	160	160					
Морковь	13,3	10,6					
Лук репчатый	8	7					
Соль	5,3	5,3					
Курица	135	135					
Томат	10,6	10,6					
Консервы овощные (зеленый горошек)	30	30					
Чай			200	0,18	-	22,4	86,97
Чай	1	1					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80-100	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Печенье							
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

6 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом			205	7,49	11,27	39,35	289,0
Манка	44,4	44,4					
Молоко	103,2	103,2					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Соль	0,8	0,8					
Кисель			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Кисель	24	24					
Сахар	10	10					
Батон	30-40	30-40	30-40	2,45	7,55	14,62	136
ОБЕД							
Рассольник «Ленинградский) на курином бульоне			250	9,6	4	37,8	226,3
Картофель	100	70					
Морковь	20,3	16,25					
Лук репчатый	9,5	7,5					
Куры							
Перловка	5	5					
Соль	1,8	1,8					
Сливочное масло	3,8	3,8					
Плов из курицы			206	10,44	11,11	41,30	307
Курица	153	153					
Рис	50,3	50,3					
Соль	2	2					
Масло растительное	8,8	8,8					
Консервы овощные (икра)	30	30					
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80-100	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Вафли							
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

7 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» из пшена и риса							
Рис	16	16					
Пшено	20	20					
Масло сливочное	6	6					
Молоко	96	96					
Сахар	5	5					
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
Батон	30-40	30-40	30-40	2,45	7,55	14,62	136
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне			250	2,18	2,84	14,29	91,5
Горох	20,3	20,3					
Картофель	100	75					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	12	10					
Масло сливочное	3	3					
Соль	1,5	1,5					
Рагу овощное из курицы			200	14	15,5	34,8	294,83
Курица	115	115					
Морковь	20	20					
Лук репчатый	10	10					
Картофель	80	80					
Капуста	80	80					
Свеклы отварная дольками	87,8	87,8					
Свекла							
Компот из с\ф			200	200	0,18	-	22,4
Сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80-100	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Вафли							
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

8 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая с маслом			206,6	7,43	12,57	57,59	373,32
Крупа геркулесовая	40	40					
Молоко	96	96					
Масло сливочное	6,6	6,6					
Соль	0,8	0,8					
Сахар	5	5					
Кофейный напиток			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Кофейный напиток	4	4					
Сахар	20	20					
Батон	30-40	30-40	30-40	2,45	7,55	14,62	136
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями на курицей			250	1,99	5,11	16,92	121,75
Вермишель	12	12					
Картофель	100	75					
Морковь	12	10					
Лук репчатый	6	5					
Курица	40	40					
Соль	1,5	1,5					
Масло сливочное	3	3					
Гороховое пюре			220	10,44	11,11	41,30	307,0
Горох	101	101					
Масло растительное	5	5					
Рыба тушённая с овощами							
Морковь	20	20					
Лук	10	10					
Рыба	117	117					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Масло сливочное	6	6					
Салат из лука							
Лук	58	58					
Масло растительное	5	5					
Компот из сухофруктов			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб							
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80-100	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Печенье							
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

9 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная			250	7,19	6,51	28,5	205
Рис	44,4	44,4					
Молоко	175	175					
Сахар	2	2					
Масло сливочное	2,5	2,5					
Соль	1,6	1,6					
Кисель			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Кисель	24	24					
Сахар	10	10					
Батон	30-40	30-40	30-40	2,45	7,55	14,62	136
ОБЕД							
Борщ на костном бульоне			250	8,61	8,40	14,34	167,25
Картофель	40	30					
Морковь	15,8	12,5					
Лук репчатый	12	10					
Свекла	50	50					
Соль	1,5	1,5					
Говядина кость	30						
Масло сливочное	5	5					
Каша ячневая			200	9,8	5,76	30,68	189,8
Ячка	60	60					
Масло сливочное	6	6					
Соль	2	2					
Гуляш			40/40	10,59	16,17	4,17	117
Мясо говядина	90	90					
Соль	2	2					
Масло растительное	7	7					
Соус красный основной			50				
Морковь							
Лук репчатый							
Соль							
Томат							
Консервы овощные (зеленый горошек)	30	30					
Компот из сухофруктов			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб							
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80-100	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Вафли							
Чай сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

10 день

Наименование блюд, продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная			200	14,4	11,11	41,3	307
Крупа пшеничная	50						
Сахар	4						
Молоко	96						
Масло сливочное	6						
Соль	0,8						
Кофейный напиток			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Кофейный напиток	4	4					
Сахар	20	20					
Батон	30-40	30-40	30-40	2,45	7,55	14,62	136
ОБЕД							
Щи на мясокостном бульоне			250	2,10	7,48	11,69	122,96
Капуста	26	26					
Картофель	34	34					
Лук репчатый	12	10					
Морковь	12	10					
Говядина кость	30						
Соль	1,8	1,8					
Каша гречневая с маслом			206	3,5	3,2	0,7	128,0
Крупа гречневая	66,6	66,6					
Масло сливочное	6	6					
Соль	2	2					
Печень по строгановски			50	9,78	19,85	16,41	210
Печень	52						
Соль	0,8	0,8					
Морковь	5,3	5,3					
Лук репчатый	1,2	1,2					
Томат	2,5	2,5					
Соль	0,6	0,6					
Консервы овощные (кукуруза)	30	30					
Компот из сухофруктов			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной	80-100	80-100	80-100	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Печенье							
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	58,85
Чай	1	1					
Сахар	15	15					

