

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ д. Юрловка»

_____ В. Г. Белова

**Десятидневное меню
муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа д. Юрловка
муниципального образования «Город Саратов»
на 2023-2024 учебный год**

Меню приготавливаемых блюд

7 - 11 лет /12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	220/200	6,55	8,33	35,09	241,11	219
	Булочка	80	5,0	13,0	51,00	272	пром
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Фрукты	100					
итого за завтрак		600	11,62	21,34	101,4	574,73	
обед	Борщ с фасолью и картофелем	250	5,7	5,3	18,8	147,5	116
	Макаронные изделия отварные	150/180	6,62	5,42	31,73	202,14	227
	Гуляш из отварного мяса	80/100	12,9	10,19	3,28	156,25	180
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/60	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
итого за обед		840/930	30,46	26,44	108,24	724,08	
Итого за день:		1440/1530	42,08	47,78	209,64	1298,81	

День 2							
завтрак	Омлет натуральный	150/200	6,20	8,05	31,09	272,10	132
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	287
	Булочка	80	5,0	13,0	51,00	272	пром
	Фрукты	100					
итого за завтрак		530/580	12,6	22,65	99,44	633,42	
обед	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	46
	Капуста тушёная	150/180	3,33	7,77	41,42	256,23	235
	Котлета мясная	80/100	15,0	10,0	11,00	195,0	пром
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/60	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
итого за обед		780/830	26,34	21,46	119,15	781,36	
Итого за день:		1310/1410	38,94	44,11	218,59	1414,78	

День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/220	5,58	6,12	19,73	156,08	53
	Бутерброд с сыром	20/30/15/5	4,5	8,7	7,4	131,0	41
	Кисель	200	0	0	19	76,0	
	Кондитерские изделия (пряники)	40	7,0	7,0	69,0	148,0	пром
Итого за завтрак		480/510	18,44	21,52	115,13	541,08	
обед	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,60	42
	Рис отварной	150/180	4,37	6,44	44,02	251,64	224
	Рыба тушеная в томате с овощами	80/100	19,68	9,18	4,63	180	172
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/60	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,34	278
Итого за обед		840/930	32,95	31,63	126,26	766,98	
Итого за день		1320/1440	51,39	53,15	241,39	1308,06	

День 4							
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	150/180	8,95	6,73	43,0	276,53	219
	Котлета мясная	80/100	15,0	10,0	11,00	195,0	пром
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с маслом	30/40	1,4	11,2	10	146	39
	Фрукты	100					пром
итого за завтрак		567/627	25,42	27,94	79,31	679,15	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Рагу из птицы	200/250	30,2	39,18	36,4	617,16	214
	Кукуруза консервированная	25/30	1,5	0,06	2,5	16,5	30
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/60	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Сок натуральный	200	2,0	0,20	5,8	36,0	293
итого за обед		775/830	39,74	43,73	80,31	872,85	
Итого за день			65,16	71,67	159,62	1551,97	

День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная	200/220	5,72	7,28	35,87	231,14	114
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	пром
	Булочка	80	4,0	10,4	40,8	272	пром
итого за завтрак		480/500	15,52	24,08	84,67	621,14	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Каша рассыпчатая пшеничная	150/180	7,92	4,38	35,27	256,45	221
	Курица в соусе с томатом	80/100	28,75	34,68	4,53	445,24	210
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/60	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
итого за обед		840/930	44,74	47,45	115,98	1043,97	
Итого за день		1320/1430	60,26	71,53	200,65	1665,11	

Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/220	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Бутерброд с повидлом	60/70	2,0	4,9	38,38	205,68	381
	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	139
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	287
итого за завтрак		500/530	14,68	19,15	87,10	611,50	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Макаронные изделия отварные	150/180	6,62	5,42	31,73	202,14	227
	Котлета мясная	80/100	15,0	10,0	11,00	195,0	пром
	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	265
	Зелёный горошек консервированный	25/30	1,5	0,06	2,5	16,5	30
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/60	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
итого за обед		855/910	30,01	25,88	111,0	795,81	
Итого за день		1355/1440	44,69	45,03	198,10	1407,31	

День 7							
завтрак	Оладьи со сгущённым молоком	150/40	9,35	8,63	81,39	440,63	304
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Йогурт	100	2,6	4,2	15,6	85,0	пром
итого за завтрак		490	13,31	12,83	126,01	641,82	
обед	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,60	42
	Жаркое по-домашнему	200/250	25,6	19,69	25,14	379,63	206
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/60	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
итого за обед		810/900	35,55	35,42	111,66	747,42	
Итого за день		1300/1390	48,86	48,25	237,67	1389,24	

День 8							
завтрак	Рис отварной	150/180	4,37	6,44	44,02	251,64	224
	Рыба отварная	80/100	19,4	1,2	0,78	91,67	163
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Булочка	80	5,0	13,0	51,00	272	пром
итого за завтрак		517/567	28,84	20,65	111,11	676,93	
обед	Суп крестьянский с крупой	250	3,3	5,03	12,4	107	134
	Пюре гороховое	150/180	8,8	5,6	17,16	153,6	129
	Курица в соусе с томатом	80/100	21,7	24,2	6,74	331,53	210
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/60	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,34	278
итого за обед		840/930	39,16	40,64	81,81	777,87	
Итого за дннь		1357/1497	68,00	61,29	192,92	1454,80	

День 9							
завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200/220	6,33	8,9	25,49	207,38	109
	Бутерброд с сыром	40/50	4,5	8,7	7,4	131,0	41
	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,01	15,31	61,62	294
	Кондитерские изделия (пряники)	40	7,0	7,0	69,0	148,0	пром
	Фрукты	100					
итого за завтрак		587/617	17,93	24,61	117,2	548	
обед	Свекольник со сметаной	250/10	2,61	7,91	13,3	134,79	67
	Каша рассыпчатая гречневая	150/180	8,95	6,73	43,0	276,53	219
	Котлета рыбная	80/100	11,0	7,0	6,9	140,0	пром
	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	265
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/60	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Сок натуральный	200	2,0	0,20	5,8	36,0	пром
итого за обед		900/990	29,78	31,04	100,77	747,87	
Итого за день		1487/1607	47,71	55,65	217,97	1295,87	

День 10							
завтрак	Сырники из творога	200	27,12	5,24	44,67	334,32	154
	Соус молочный сладкий	50	2,91	5,34	16,32	123,5	261
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
итого за завтрак		457	30,01	10,59	76,30	519,44	
обед	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	44
	Плов из отварной птицы	200/250	37,2	45,33	41,05	747,09	211
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/60	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
итого за обед		810/900	44,37	56,72	108,06	978,52	
Итого за день		1267/1357	74,38	67,31	184,36	1497,96	