



«Утверждаю»

Директор МАОУ «СОШ д. Юрловка»

*Бел*

\_\_\_ В. Г. Белова

**Десятидневное меню  
муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа д. Юрловка  
муниципального образования «Город Саратов»  
на 2025-2026 учебный год**

## Меню приготавливаемых блюд

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»	250	6,20	8,70	29,90	222,50	260
	Батон нарезной	40	3,0	1,0	20,80	108,00	пром
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	74,80	105
	Сыр порциями	10	2,33	2,93	0	35,80	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Яблоко	150	0,40	0,40	9,80	126,90	пром
итого за завтрак		760	16,33	25,95	67,10	594,80	
Обед	Огурцы солёные	100	0,48	0,06	2,40	15,00	пром
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,52	6,06	5,70	96,06	142.2
	Макаронные изделия отварные	180	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Ёжики	90	10,35	9,27	4,86	144,00	пром
	Соус томатный	20	0,41	0,34	1,11	14,62	453
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57,0	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-20
	итого за обед		910	25,23	21,64	88,57	657,08
Итого за день:		1670	41,56	47,59	155,67	1251,88	

День 2							
Завтрак	Каша манная вязкая	250	9,00	7,95	43,18	280,00	250
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0	6,70	27,90	144
	Булочка	80	4,0	10,40	40,80	272,00	пром
	Сок	200	0,0	0,0	23,4	94,00	пром
итого за завтрак		730	13,30	18,35	114,08	673,90	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,14	5,34	4,62	119,00	пром
	Свекольник	250	1,63	4,55	10,95	91,23	131
	Картофель отварной в молоке	180	4,5	5,9	26,5	176	54-10г-2020
	Рыба под маринадом	100	11,93	6,68	5,66	127,77	343
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Напиток из черной смородины	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511,4
итого за обед		890	23,25	22,97	76,93	684,30	
Итого за день:		1620	36,55	41,32	191,01	1358,20	

День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	32,06	20,11	38,51	463,88	117.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	126,90	пром
итого за завтрак		550	32,66	20,51	54,81	617,58	
Обед	Свекла отварная	100	0,85	3,61	4,96	55,68	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	2,22	2,82	7,64	65,60	155.3
	Каша из гороха с маслом	180	16,10	3,66	29,06	213,66	418.1
	Котлета куриная	100	17,28	3,96	12,12	152,52	пром
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19,0	80,00	
итого за обед		890	40,05	14,45	95,38	768,11	
Итого за день		1440	72,71	34,96	150,19	1385,69	

День 4							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,90	35,90	238,91	237
	Биточки	90	17,28	3,96	12,12	152,52	пром
	Огурцы солёные	100	0,48	0,06	2,40	9,00	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144
	Батон	40	3,0	1,0	20,80	108,0	пром
	Пряник	70	3,71	3,92	52,15	199,70	пром
итого за завтрак		680	32,97	16,24	133,67	736,03	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,14	5,34	4,62	119,00	пром
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,48	23,13	149,50	147
	Капуста тушёная с мясом птицы	280	5,60	9,24	25,76	245,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
итого за обед		890	17,39	18,46	86,86	732,06	
Итого за день		1540	50,36	34,70	220,53	1468,09	

День 5							
Завтрак	Макаронные изделия, запечённые с сыром	250	12,88	15,50	51,50	397,50	296
	Какао «Витюшка»	200	5,96	3,80	5,10	70,80	пром
	Булочка – сочник с творогом	90	8,1	9,0	49,5	315,0	пром
итого за завтрак		540	26,94	28,30	106,10	783,30	
Обед	Икра свекольная	100	1,36	4,28	6,83	71,40	54-15з-20
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,04	2,86	11,68	92,60	144.1
	Плов из отварной птицы	280	14,76	9,84	29,76	267,60	406
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	519
итого за обед		890	25,46	17,58	85,47	601,30	
Итого за день		1430	52,40	45,88	191,57	1384,60	

Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная вязкая	250	9,00	7,95	43,18	280,00	250
	Батон нарезной	40	3,0	1,0	20,80	108,0	пром
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	74,80	105
	Сыр порциями	10	2,33	2,93	0	35,80	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Мандарин	115	0,92	0,1	8,6	60,95	пром
итого за завтрак		625	16,13	20,48	79,18	586,35	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,14	5,34	4,62	119,00	пром
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	2,00	3,08	8,90	89,25	157.1
	Голубцы ленивые	100	7,56	7,11	5,76	130,70	372
	Соус томатный	20	0,41	0,34	1,11	14,62	453
	Каша пшеничная	150	3,60	5,40	36,41	250,44	414
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20
итого за обед		880	18,91	21,67	89,60	769,41	
Итого за день		1505	35,04	42,15	168,78	1375,76	

День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	10,37	14,53	46,88	360,00	267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Батон с джемом	60	3,12	1,02	32,8	156,0	пром
	Чокопай	30	1,35	4,80	19,20	126,00	пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	пром
итого за завтрак		640	16,50	17,60	111,00	715,80	
Обед	Огурцы солёные	100	0,48	0,06	2,40	15,00	пром
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	5,04	2,86	11,68	115,75	144
	Гуляш из отварного мяса	100	15,19	15,19	3,49	236,12	367.2
	Рис отварной	180	3,60	5,40	36,41	250,44	414
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Напиток из вишни	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.2
итого за обед		890	28,68	27,56	86,34	752,51	
Итого за день		1590	45,18	45,16	197,34	1465,65	

День 8							
завтрак	Омлет с зелёным горошком	210	13,44	1,12	6,57	224,55	302.1
	Батон нарезной	40	3,0	1,0	20,80	108,0	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Мандарин	120	0,96	0,12	0,0	103,00	пром
итого за завтрак		570	17,60	13,68	33,87	462,35	
обед	Икра свекольная	100	1,36	4,28	6,83	119,00	54-15з-20
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,40	6,43	16,53	133,33	134
	Жаркое из птицы	280	25,20	8,40	21,00	304,36	407.2
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Напиток витаминизированный	200	0,0	00,0	19,00	80,00	
итого за обед		890	32,38	18,22	70,85	691,89	
Итого за день		1460	49,98	31,90	104,72	1154,24	

День 9							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	250	8,73	10,35	35,52	270,25	266
	Булочка	80	4,0	10,40	40,80	272,00	пром
	Какао «Витошка»	200	5,96	3,80	5,10	70,80	пром
итого за завтрак		530	17,78	24,78	81,52	613,05	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,14	5,34	4,62	119,00	пром
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,30	3,64	8,76	72,98	128.2
	Спагетти отварные с маслом	180	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Соус Болоньезе	100	18,90	18,90	2,70	258,30	405
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	1,5	0,1	10	47,4	пром
		30	2,2	0,3	12	57	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20
итого за обед		890	30,54	32,06	90,92	811,48	
Итого за день		1640	48,32	56,84	172,44	1509,63	

День 10							
Завтрак	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60	406
	Огурцы солёные	60	0,48	0,06	2,40	9,00	б/н
	Батон	40	3,0	1,2	22,4	108,00	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Пряник	50	2,65	2,8	37,25	285,5	пром
итого за завтрак		590	21,09	13,90	98,31	696,90	
Обед	Лечо	100	1,40	12,70	0,0	56,00	пром
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,52	6,06	5,70	120,07	142.2
	Котлета куриная	100	17,28	3,96	12,12	152,52	99.1
	Картофель отварной в молоке	180	4,5	5,9	26,5	211,10	54-10г-20
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	519
итого за обед		890	32,00	29,22	81,52	709,39	
Итого за день		1550	53,29	43,12	179,83	1679,29	