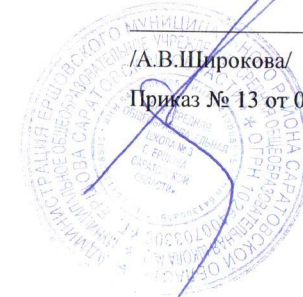


"Утверждаю"

Директор школы

/А.В.Широкова/

Приказ № 13 от 09.01.2024г.



10 дневное меню для

учащихся МОУ СОШ №3 г. Ершова Саратовской области

осенне-зимний, зимне-весенний периоды (за родительские средства)

12-18 лет (комплекс)

91 руб

Наименование блюда	№ тех.карты		в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Обед															
Салат из свежей капусты	45	3,19	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,06	17,00	0,00	0,00	24,9	16,57	15,00	0,46
Щи из св кап с картофелем	52	20,08	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,11	12,81	0,00	0,00	59,68	47,63	31,40	1,44
Котлеты, биточки, шницели	99	48,35	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,23	0,15	0,00	0,00	43,75	142,30	21,13	1,5
Каша рассыпчатая гречневая	171	14,02	180	11,1	11,9	49,8	350	0,41	0,00	0,00	0,00	32,98	250,20	175,60	5,91
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,2	50	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	2,45	35	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Компот из смеси сухофруктов	278	4,54	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
Всего		95,83					1280,95	1,71	31,04	0,00	0,00	259,31	456,70	367,93	16,61
2 день															
Обед															
Салат из зеленого горошка	10	18,88	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,31	11,00	0,00	0,00	21,456	0,00	20,80	0,68
Суп картофельный с крупой	101	9,88	250	2,36	3,25	14,5	102,9	0,17	9,90	0,00	0,00	32,04	47,63	27,40	1,1
Пюре гороховое с маслом	199	9,38	180	17,28	4,18	37,36	259,1	0,50	0,00	0,00	0,00	132,92	0,00	47,00	5,16
Гуляш	260	74,67	100	14,55	16,79	2,89	221	0,13	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,2	50	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	2,45	35	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Чай с лимоном	377	2,74	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Всего		121,2					1151,60	1,99	24,65	0,00	0,00	314,026	47,63	244,43	17,48

3 день															
Обед															
Салат из моркови с яблоками	59	5,44	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,12	4,37	0,00	0,00	23,99	0,00	30,38	1,06
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	102	14,32	250	9,4	57,6	19,2	662,8	0,43	1,20	0,00	0,00	63,6	0,00	42,70	3,2
Птица отварная	288	36,7	100	18,67	26,04	0,53	310,79	0,20	1,16	0,00	0,00	18,02	0,00	17,84	1,59
Капуста тушеная	321	12,69	180	4,13	8,6	25,13	200,3	0,15	52,30	0,00	0,00	147,9	0,00	41,30	2,1
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,2	50	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	2,45	35	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Чай с лимоном	377	2,74	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Всего		77,54					1698,79	1,78	61,86	0,00	0,00	359,31	0,00	259,42	15,43
4 день															
Обед															
Салат из соленых огурцов с луком	21	28,9	100	0,85	5,01	2,58	59,1	0,17	4,10	0,00	0,00	23,7	0,00	13,32	0,61
Борщ с капустой и картофелем	82	21,1	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,11	12,81	0,00	0,00	59,68	53,23	31,40	1,44
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	229	30,91	120	18,03	10,21	8,49	195	0,27	4,36	0,00	0,00	67,74	0,00	77,70	1,25
Каша рассыпчатая пшениная	171	10,07	180	8,8	7,62	50,5	306	0,36	0,00	0,00	0,00	22,18	250,20	63,12	2,06
Компот из смеси сухофруктов	278	4,54	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,2	50	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	2,45	35	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Всего		101,17					1201,9	1,81	22,35	0,00	0,00	271,3	303,43	310,34	12,66
5 день															
Обед															
Винегрет овощной	67	7,96	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,15	9,63	0,00	0,00	31,23	0,00	20,12	0,82
Суп картофельный с бобовыми (горох)	102	11,3	250	9,4	57,6	19,2	662,8	0,43	1,20	0,00	0,00	63,6	53,23	42,70	3,2
Плов из птицы	291	34,94	200/50	16,94	10,46	35,73	305,3	0,236	6,03	0	0	46,34	0,00	54,04	1,97
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,2	50	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	2,45	35	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Чай с лимоном	377	2,74	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Всего		62,59					1578,20	1,70	19,69	0,00	0,00	246,97	53,23	244,06	13,47

6 день															
Обед															
Салат из свежей капусты	45	3,19	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,06	17,00	0,00	0,00	24,9	16,57	15,00	0,46
Суп с мясными фрикадельками	209	18,49	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,24	12,34	0,00	0,00	31,9	0,00	40,01	1,61
Макароны отварные	203	9,38	200/9	7,4	6	35,3	224,8	0,08	0,00	0,00	0,00	6,48	0,00	11,49	1,46
Гуляш	260	74,67	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,13	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,2	50	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	2,45	35	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Компот из смеси сухофруктов	278	4,54	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
Всего		115,92					1171,90	1,41	31,34	0,00	0,00	183,09	16,57	213,33	13,89
7 день															
Обед															
Салат из свеклы с зел. горошком	34	8,5	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,15	9,80	0,00	0,00	27,93	0,00	18,57	1,31
Борщ с капустой и картофелем	82	21,1	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,11	12,81	0,00	0,00	59,68	53,23	31,40	1,44
Рагу из птицы	289	28,94	200	14,3	13,3	17,4	248	0,25	12,90	0,00	0,00	42	0,00	44,20	2,13
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,2	50	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	2,65	38	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Чай с лимоном	377	2,74	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Всего		67,13					934,7	1,39	38,34	0,00	0,00	235,41	53,23	221,37	12,36
8 день															
Обед															
Винегрет овощной	67	7,96	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,15	9,63	0,00	0,00	31,23	0,00	20,12	0,82
Суп картофельный	58	12,29	250	5,79	11,4	22,29	216,99	0,21	11,58	0,00	0,00	19,32	47,63	27,40	1,23
Каша рассыпчатая перловая	171	11,14	180/12	5,43	9,12	37,8	257,9	0,06	0,00	0,00	0,00	37,13	0,00	26,40	1,1
Тефтели	279	57,16	100/50	11,78	7,95	9,32	137,2	0,09	0,65	0,00	0,00	25,4	0,00	12,10	0,79
Компот из смеси сухофруктов	278	4,54	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,2	50	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	2,45	35	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Всего		98,74					1254,39	1,40	22,94	0,00	0,00	211,08	47,63	210,82	11,24

9 день															
Обед															
Салат из зеленого горошка	10	18,88	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,31	11,00	0,00	0,00	21,456	0,00	20,80	0,68
Рассольник ленинградский	96	16,72	250	2,4	6,1	14,38	128,8	0,18	10,00	0,00	0,00	35,04	0,00	29,00	1,1
Картофель отварной с маслом	129	9,34	180/6	3,81	5,76	30,68	189,8	0,34	28,00	0,00	0,00	19,52	0,00	39,10	1,54
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	229	30,91	120	18,03	10,21	8,49	195	0,27	4,36	0,00	0,00	67,74	0,00	77,70	1,25
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,2	50	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	2,45	35	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Компот из смеси сухофруктов	278	4,54	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
Всего		86,04					1114,4	2,00	54,44	0,00	0,00	241,756	0,00	291,40	11,87
10 день															
Обед															
Салат из соленых огурцов с луком	21	28,9	100	0,85	5,01	2,58	59,1	0,17	4,10	0,00	0,00	23,7	0,00	13,32	0,61
Суп с макаронными изделиями и картофелем	103	11,61	250	2,85	6,08	15,58	140,4	0,22	1,14	0,00	0,00	32,76	0,00	32,80	0,87
Плов из курицы	291	34,94	200/50	16,94	10,46	35,73	305,3	0,236	6,03	0	0	46,34	0,00	54,04	1,97
Чай с лимоном	377	2,74	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,2	50	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	2,45	35	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Всего		83,84					989,8	1,502	14,1	0	0	208,6	0	227,36	10,93
Всего за 10 дней		910					12376,63	16,68	320,75	0,00	0,00	2530,85	978,42	2590,46	135,94