"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

Наименование блюда	№ тех.карты		выход /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
Обед															
Щи из св кап с картофелем	88	20,08	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,11	12,81	0,00	0,00	59,68	0,00	31,40	1,44
Хлеб пшеничн. в/с	878	6,4	100	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,27	61	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Компот с/ф	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		35,29					**641,8**								
2 день															
Обед															
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	0,00	27,40	1,1
Хлеб пшеничн. в/с	878	6,4	100	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,27	61	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		**23,29**					**587,90**								
3 день															
Обед															
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
Хлеб пшеничн. в/с	878	6,4	100	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,27	61	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		**27,73**					**1147,8**								

4 день															
Обед															
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	0,00	31,40	1,44
Компот с/ф	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	6,4	100	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,34	62	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Всего		**36,38**					**641,8**								
5 день															
Обед															
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	0,00	42,70	3,2
Хлеб пшеничн. в/с	878	6,4	100	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,27	61	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		**24,71**					**1147,80**								
6 день															
Обед															
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
Хлеб пшеничн. в/с	878	6,4	100	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,27	61	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Компот с/ф	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		**33,7**					**665,70**								
7 день															
Обед															
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	0,00	31,40	1,44
Хлеб пшеничн. в/с	878	6,4	100	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,21	60	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		**34,45**					**609,6**								
8 день															
Обед															
Суп картофельный	58	12,29	250	5,79	11,4	22,29	216,99	0,21	11,58	0,00	0,00	19,32	0,00	27,40	1,23
Компот с/ф	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	6,4	100	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,27	61	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Всего		**27,5**					**734,19**								

9 день															
Обед															
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
Хлеб пшеничн. в/с	878	6,4	100	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,27	61	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Компот с/ф	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		**31,93**					**646**								
10 день															
Обед															
Суп с макар. изд. 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
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	6,4	100	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,27	61	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Всего		**25,02**					**625,4**								
Всего за 10 дней	-	**300**	-	-	-	-	**7447,99**	-	-	-	-	-	-	-	-