"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) 76 руб
12-18 лет

Наименование блюда	№ тех.карты		выход /г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	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
Котлеты, биточки, шницели	99	48,35	100/50	15,55	11,55	15,7	228,75	0,23	0,15	0,00	0,00	43,75	0,00	21,13	1,5
Каша рассыпчатая гречневая	171	14,02	180/12	11,1	11,9	49,8	350	0,41	0,00	0,00	0,00	32,98	0,00	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	3,15	45	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		**76,45**					**1156,35**								
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
Пюре гороховое с маслом	199	9,38	180/9	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	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	3,15	45	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		**112,02**					**1048,70**								

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
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	3,15	45	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		**63,92**					**1035,99**								
4 день															
Обед															
Салат из сол. 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
Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	229	30,91	120	11,7	5,94	4,56	126	0,11	4,47	0,00	0,00	46,8	0,00	58,20	1,02
Каша рассыпчатая пшенная	171	10,07	180/12	8,8	7,62	50,5	306	0,36	0,00	0,00	0,00	22,18	0,00	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	3,15	45	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Всего		**80,77**					**1008,3**								
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
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	3,15	45	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		**51,99**					**915,40**								

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
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	3,24	46	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		**98,22**					**1023,40**								
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
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	3,15	45	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Чай сладкий 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		**46,53**					**810,1**								
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
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	3,15	45	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Всего		**87,15**					**1037,4**								

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
Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	229	30,91	120	11,7	5,94	4,56	126	0,11	4,47	0,00	0,00	46,8	0,00	58,20	1,02
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
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	3,15	45	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		**70,02**					**916,6**								
10 день															
Обед															
Салат из сол. 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
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
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	3,15	45	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Всего		**72,93**					**849,4**								
Всего за 10 дней	-	**760**	-	-	-	-	**9801,64**	-	-	-	-	-	-	-	-