

"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

7-11лет обед

93 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	
<b>1 день</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из свежей капусты	45	3,19	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
Щи из св кап с картофелем	52	19,32	200	1,8	4,92	10,93	100,8	0,09	10,68	0,00	0,00	49,73	47,63	26,10	1,2
Котлеты, биточки, шницели	99	48,35	100	12,44	9,24	12,56	183	0,18	0,12	0,00	0,00	35	142,30	25,70	1,2
Каша рассыпчатая гречневая	171	11,66	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,3	0,00	0,00	0,00	24,7	0,00	131,70	4,4
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,33	52	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,5	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
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
Яблоко	847	16,5	150	0,4	0,4	9,8	47	0,12	10,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	2,2
<b>всего</b>		<b>110,39</b>	<b>1002</b>	<b>40,51</b>	<b>28,21</b>	<b>208,27</b>	<b>1247,14</b>	<b>1,35</b>	<b>41,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>213,15</b>	<b>206,50</b>	<b>281,30</b>	<b>14,57</b>
<b>2 день</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из зеленого горошка	10	18,88	100	1,79	3,114	3,75	50,16	0,19	0,66	0,00	0,00	12,87	0,00	12,48	0,408
Суп картофельный с крупой	101	9,68	200	1,97	2,71	12,11	85,75	0,15	8,25	0,00	0,00	26,7	47,63	22,70	0,88
Пюре гороховое с маслом	199	9,38	180	15,552	3,762	33,624	233,19	0,45	0,00	0,00	0,00	119,628	0,00	41,13	4,644
Гуляш	260	74,67	100	11,64	13,43	2,31	176,8	0,10	0,74	0,00	0,00	17,44	0,00	17,62	2,45
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,33	52	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,5	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
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
Банан				0,3	0	4,48	18,2	0,01	10,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	0,00
<b>всего</b>		<b>122,18</b>	<b>882</b>	<b>48,062</b>	<b>24,736</b>	<b>178,934</b>	<b>1133,30</b>	<b>1,51</b>	<b>22,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>265,738</b>	<b>47,63</b>	<b>185,03</b>	<b>13,82</b>



## 3 день

<b>Обед</b>															
Салат из моркови с яблоками	59	5,44	100	0,636	0,102	5,112	23,94	0,07	2,62	0,00	0,00	14,394	0,00	18,23	0,102
Суп с бобовыми (фасоль)	102	13,56	200	7,8	48	15,94	552,3	0,36	1,00	0,00	0,00	53	0,00	35,50	2,6
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	10,91	150	3,1	6,47	18,85	150,2	0,11	45,80	0,00	0,00	110,9	0,00	31,00	1,6
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,33	52	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,5	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
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
Апельсин				0,5	0	12,25	47,5	0,07	60	0,00	0,00	34	0,00	0,00	0,3
<b>Всего</b>		<b>76,18</b>	<b>852</b>	<b>47,516</b>	<b>82,332</b>	<b>175,342</b>	<b>1653,93</b>	<b>1,43</b>	<b>113,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>309,414</b>	<b>0,00</b>	<b>193,67</b>	<b>11,632</b>

## 4 день

<b>Обед</b>															
Салат из сол.огурцов с луком	21	28,9	100	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,37
Борщ с капустой и картофелем	82	20,04	200	1,8	4,92	10,93	10,8	0,09	10,68	0,00	0,00	49,73	53,23	1,20	
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	229	30,91	120	7,8	3,96	3,04	84	0,07	2,98	0,00	0,00	31,26	142,30	38,80	0,68
Каша рассыпчатая пшеничная	171	9,72	150	6,6	5,72	37,88	229,5	0,29	0,00	0,00	0,00	16,64	250,20	47,34	1,55
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	3,33	52	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,5	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Груша	847			0,4	0,3	10,3	47	0,08	5,00	0,00	0,00	8	0,00	0,00	2,3
<b>Всего</b>		<b>100,94</b>	<b>872</b>	<b>33,84</b>	<b>19,67</b>	<b>195,94</b>	<b>1008,58</b>	<b>1,18</b>	<b>23,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>190,9</b>	<b>462,67</b>	<b>184,10</b>	<b>10,16</b>

## 5 день

<b>Обед</b>															
Винегрет овощной	67	7,96	100	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	0,00	12,45	0,51
Суп с бобовыми (горох)	102	10,84	200	7,8	48	15,94	552,3	0,36	1,00	0,00	0,00	53	53,23	35,50	2,6
Плов из птицы	291	26,15	150	12,71	7,85	26,8	229	0,18	4,52	0	0	34,76	0,00	40,53	1,48
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,19	50	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,5	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
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
Яблоко	847	16,5	150	0,4	0,4	9,8	47	0,12	10,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	2,2
<b>Всего</b>		<b>70,88</b>	<b>900</b>	<b>38,54</b>	<b>61,68</b>	<b>180,26</b>	<b>1454,38</b>	<b>1,32</b>	<b>24,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>190,78</b>	<b>53,23</b>	<b>179,58</b>	<b>12,23</b>



6 день																
<b>Обед</b>																
Салат из свежей капусты	45	3,19	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	
Суп с мясными фрикадельками	209	14,1	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,18	9,87	0,00	0,00	25,52	0,00	32,01	1,29	
Макароны отварные	203	8,22	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,02	0,00	0,00	0,00	4,86	0,00	8,62	1,1	
Гуляш	260	74,67	100	11,64	13,43	2,31	176,8	0,10	0,74	0,00	0,00	17,44	0,00	17,62	2,45	
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,33	52	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3	
Хлеб ржаной	879	3,5	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08	
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	
Апельсин				0,5	0	12,25	47,5	0,07	60	0,00	0,00	34	0,00	0,00	0,3	
<b>Всего</b>		<b>111,55</b>	<b>852</b>	<b>41,14</b>	<b>27,25</b>	<b>192,25</b>	<b>1165,54</b>	<b>1,03</b>	<b>91,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>175,54</b>	<b>16,57</b>	<b>156,05</b>	<b>10,71</b>	
7 день																
<b>Обед</b>																
Салат из свеклы с зел. горошком	34	8,5	100	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79	
Борщ с капустой и картофелем	82	20,04	200	1,8	4,92	10,93	10,8	0,09	10,68	0,00	0,00	49,73	53,23	1,20		
Рагу из птицы	289	21,84	150	10,76	10	13,02	186	0,19	9,71	0,00	0,00	31,5	0,00	33,20	1,6	
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,33	52	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3	
Хлеб ржаной	879	3,5	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08	
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	
Банан				0,3	0	4,48	18,2	0,01	10,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	0,00	
<b>Всего</b>		<b>59,95</b>	<b>752</b>	<b>30,67</b>	<b>19,15</b>	<b>156</b>	<b>830,46</b>	<b>0,94</b>	<b>39,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>187,09</b>	<b>78,41</b>	<b>136,64</b>	<b>7,83</b>	
8 день																
<b>Обед</b>																
Винегрет овощной	67	7,96	100	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	0,00	12,45	0,51	
Суп картофельный	58	11,28	200	4,825	9,5	18,575	180,825	0,18	9,65	0,00	0,00	16,1	47,63	22,70	1,025	
Каша рассыпчатая перловая	171	9,29	150	4,35	7,3	30,2	206,3	0,04	0,00	0,00	0,00	29,7	250,20	19,80	0,89	
Тефтели	279	57,16	100	8,87	6,36	7,45	109,8	0,07	0,52	0,00	0,00	20,3	0,00	7,30	0,63	
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	3,33	52	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3	
Хлеб ржаной	879	3,5	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08	
Апельсин				0,5	0	12,25	47,5	0,07	60	0,00	0,00	34	0,00	0,00	0,3	
<b>Всего</b>		<b>97,06</b>	<b>852</b>	<b>36,085</b>	<b>28,57</b>	<b>205,755</b>	<b>1202,705</b>	<b>1,03</b>	<b>77,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>185,32</b>	<b>297,83</b>	<b>150,95</b>	<b>8,615</b>	



9 день

<b>Обед</b>															
Салат из зеленого горошка	10	18,88	100	1,79	3,114	3,75	50,16	0,19	0,66	0,00	0,00	12,87	0,00	12,48	0,408
Рассольник ленинградский	96	16,32	200	2	5,09	11,98	107,3	0,14	8,38	0,00	0,00	29,2	0,00	24,20	0,9
Картофель отварной	129	8,54	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,26	21,00	0,00	0,00	14,64	0,00	29,33	1,16
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	229	30,91	120	7,8	3,96	3,04	84	0,07	2,98	0,00	0,00	31,26	0,00	38,80	0,68
Хлеб пшеничн. в/с	878	3,33	52	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,5	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
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
Груша	847			0,4	0,3	10,3	47	0,08	5,00	0,00	0,00	8	0,00	0,00	2,3
<b>Всего</b>		<b>86,02</b>	<b>872</b>	<b>31,57</b>	<b>18,484</b>	<b>184,3</b>	<b>1032,21</b>	<b>1,37</b>	<b>39,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>167,27</b>	<b>0,00</b>	<b>193,51</b>	<b>10,708</b>

10 день

<b>Обед</b>															
Салат из сол.огурцов с луком	21	28,9	100	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,37
Суп с макар. изд. и картофелем	103	10,73	200	2,38	5,07	12,99	117	0,17	0,95	0,00	0,00	27,3	0,00	27,20	0,73
Плов из птицы	291	26,15	150	12,71	7,85	26,8	229	0,18	4,52	0	0	34,76	0,00	40,53	1,48
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	3,33	52	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Хлеб ржаной	879	3,5	50	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Яблоко	847	19,5	150	0,4	0,4	9,8	47	0,12	10,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	2,2
<b>Всего</b>		<b>94,85</b>	<b>902</b>	<b>32,82</b>	<b>18,11</b>	<b>173,82</b>	<b>998,08</b>	<b>1,10</b>	<b>21,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>165,13</b>	<b>16,94</b>	<b>166,89</b>	<b>10,22</b>
<b>Всего за 10 дней</b>		<b>930</b>		<b>380,75</b>	<b>328,19</b>	<b>1850,87</b>	<b>11726,33</b>	<b>12,26</b>	<b>493,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2050,33</b>	<b>1179,78</b>	<b>1827,72</b>	<b>110,50</b>