

Приложение №1 к приказу № 353 от 31.08.2024г.

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ №3 г. Ершова

Саратовской области"

А.В. Широкова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	7,85	10,1	25,6	274,9	173-1	19,41
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,8	12,4	69	269	5,05
	Булочка с сахаром	100	6,5	4,7	33,6	169	пром.	28
	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47	пром.	14,4
итого за завтрак		620	16,35	17	81,4	559,9		66,86
День 2								
завтрак	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,49	6	36,44	191,98	171	9,44
	Гуляш из говядины	100	8,64	9,43	2,31	176,8	260	84,46
	Напиток кофейный	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	10,33
	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,24	20,08	94,72	878	2,7
	Банан	150	0,3	0	4,48	18,2	пром.	21
итого за завтрак		638	18,63	18,34	79,25	582,3		127,93
День 3								
завтрак	Запеканка из творога	200	7,24	10,8	26,4	259,6	213	56,78
	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	382	13,66
	Булочка с сахаром	100	6,5	4,7	33,6	169	пром.	28
	Мандарин	140	0,6	0,1	5,3	24,5	пром.	30,8
итого за завтрак		640	18,34	19,14	82,87	571,7		129,24
День 4								
завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,3	8,9	32,35	262,5	171	12,24
	Котлета рыбная	100	8,9	7	6,1	112,2		22,87
	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,24	20,08	94,72	878	2,7
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	28	268	1
	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47	пром.	14,4
итого за завтрак		608	18,84	16,54	83,33	544,42		53,21
День 5								
завтрак	Макароньы отварные с сыром	200	11,5	9,52	39,1	234,4	204	32,35
	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	382	13,66
	Слойка с вишней	110	2,26	6,18	21,36	152,8	Пром.	36
	Банан	150	0,3	0	4,48	18,2	пром.	21
итого за завтрак		660	18,06	19,24	82,51	524		103,01

День 6								
завтрак	Каша из пшена и риса	200	5,79	8,64	21,88	274,6	175	20,59
	Напиток кофейный	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	10,33
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,94	6,9	29,1	156,8	2	13,08
	Мандарин	140	0,6	0,1	5,3	24,5	пром.	30,8
итого за завтрак		585	15,49	18,31	72,22	556,5		74,8
День 7								
завтрак	Сырники с творогом	200	10,83	6,97	26,16	204,16	215	65,28
	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	382	13,66
	Булочка с повидлом	80	3,6	5,2	29,3	198,2	пром.	25
	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47	пром.	14,4
итого за завтрак		600	18,83	16,11	82,83	567,96		118,34
День 8								
завтрак	Плов с изюмом	200	8,72	9,44	29,44	268	196	9,68
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,8	12,4	69	269	5,05
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,94	6,9	29,1	156,8	2	13,08
	Банан	150	0,3	0	4,48	18,2	пром.	21
итого за завтрак		595	16,56	18,14	75,42	512		48,81
День 9								
завтрак	Омлет натуральный	200	10,15	12,3	22,6	289,7	210	35,95
	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	382	13,66
	Бутерброд с сыром	40	4,56	2,58	19,3	100,8	3	8,5
	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47	пром.	14,4
итого за завтрак		560	19,11	18,82	69,27	556,1		72,51
День 10								
завтрак	Курица отварная	100	12,67	7,6	0,53	210,79	288	35,8
	рис отварной	150	1,49	8	36,44	132	171	15,05
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	28	268	1
	Хлеб пшеничный	37	3,04	0,24	20,08	94,72	878	2,64
	Мандарин	140	0,6	0,1	5,3	24,5	пром.	30,8
итого за завтрак		627	18	15,94	77,35	490,01		85,29
Итого за 10 дней			178,21	177,58	786,45	5464,89		880

Приложение № 1 к приказу № 353 от 31.08.2024

Утверждаю

Директор МОУ "СОИ №3 г. Ершова

Саратовской области"

А.В. Широкова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
обед	Салат из белокачанной капусты	60	1,6	4,1	6,2	85,7	45	4,25
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,8	3,92	10,93	95,8	52	21,54
	Котлеты, биточки, шницели	100	9,44	9,24	12,56	183	99	55,81
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,3	8,9	32,35	262,5	171	12,24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	278	4,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	4,27
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	2,28
итого за обед		800	25,78	27,06	126,3	913		104,99
День 2								
обед	Горошек зеленый	60	1,7	0,9	3,5	22,1	54-20з	11,85
	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75	101	9,78
	Пюре гороховое с маслом	180	5,552	9,762	33,624	233,19	199	11,44
	Гуляш из говядины	100	8,64	9,43	2,31	176,8	260	84,46
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	2,23
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	4,27
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	2,28
итого за обед		830	24,592	23,722	106,244	771,64		126,31
День 3								
обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3	59	5,69
	Суп фасолевый	200	6,78	5,48	14,4	125,9	102	14,18
	Курица отварная	100	8,67	6,04	10,53	123,8	288	35,8
	Капуста тушеная	150	3,1	6,47	18,85	150,2	321	13,43
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	2,23
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	4,27
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	2,28
итого за обед		800	25,78	25,01	102,78	728		77,88
День 4								
обед	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	21	17,99
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	7,92	10,98	10,8	82	22,26
	Котлета рыбная	100	9,9	7	6,1	112,2		22,87
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,6	5,72	27,88	229,5	171	11,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	278	4,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	4,27
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	2,28
итого за обед		800	25,46	24,61	110,79	674,38		85,31

обед	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	21	17,99
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	4,38	7,07	17,99	187	103	10,75
	Плов из птицы	200	11,71	12,85	26,8	229	291	27,56
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	2,23
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	4,27
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	2,28
итого за обед		750	23,34	23,91	101,06	705,68		65,08
Итого за 10 дней			251,907	251,36	1091,35	7447,575		880

Приложение № к приказу № 353 от 31.08.2024

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ №3 г. Ершова
Саратовской области"

А.В.Широкова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет
(комплекс 98руб)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	45	4,25
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	52	22,51
	Котлеты, биточки, шницели	100	9,44	9,24	12,56	183	99	55,81
	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,1	11,9	49,8	350	171	14,72
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	278	4,66
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,7	Пром.	7,11
	Хлеб ржаной	36	2,85	0,43	17,4	82,1	Пром.	2,74
итого за обед		936	34,09	30,3	169,67	1091,15		111,8
День 2								
обед	Горошек зеленый	100	2,8	1,5	5,8	36,8	54-20з	18,76
	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	101	10
	Пюре гороховое с маслом	180	17,28	4,18	37,36	259,1	199	12,78
	Гуляш из говядины	100	8,64	9,43	2,31	176,8	260	85,69
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	2,23
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,7	Пром.	7,11
	Хлеб ржаной	36	2,85	0,43	17,4	82,1	Пром.	2,74
итого за обед		966	41,28	18,9	142,85	944,25		139,31
День 3								
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	54-11з	5,69
	Суп фасольевый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102	15,04
	Курица отварная	100	8,67	6,04	10,53	123,8	288	35,8
	Капуста тушеная	150	4,13	8,6	25,13	200,3	321	15,47
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	2,23
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,7	Пром.	7,11
	Хлеб ржаной	36	2,85	0,43	17,4	82,1	Пром.	2,74
итого за обед		936	29,93	21,14	143,31	879,55		84,08
День 4								
обед	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,01	2,58	59,1	21	17,99
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82	23,46
	Котлета рыбная	100	9,9	7	6,1	112,2		22,87
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	8,8	7,62	50,5	306	171	11,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	278	4,66
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,7	Пром.	7,11
	Хлеб ржаной	36	2,85	0,43	17,4	82,1	Пром.	2,74

итого за обед		936	31,85	25,57	276,79	992,8		90,7
День 5								
обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	54-16з	6,39
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102	11,49
	Плов из птицы	200	11,71	14,85	26,8	229	291	33,35
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	2,23
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,7	Пром.	7,11
	Хлеб ржаной	36	2,85	0,43	17,4	82,1	Пром.	2,74
итого за обед		886	29,18	31,22	133,22	869,65		63,31
День 6								
обед	Кукуруза сахарная	100	2	0,3	10,2	52,2	54-21з	17,88
	Суп с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	209	21,24
	Макароны отварные	150	7,4	6	35,3	224,8	203	9,6
	Гуляш из говядины	100	8,64	9,43	2,31	176,8	260	85,69
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	278	4,66
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,7	Пром.	7,11
	Хлеб ржаной	35	2,85	0,43	17,4	82,1	Пром.	2,63
итого за обед		935	35,82	22,46	157,16	1015,3		148,81
День 7								
обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	45	4,25
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82	23,46
	Рагу из птицы	150	14,76	13,1	35,02	386	289	27,89
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	2,23
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,7	Пром.	7,11
	Хлеб ржаной	36	2,85	0,43	17,4	82,1	Пром.	2,74
итого за обед		836	28,46	22,3	249,53	929,7		67,68
День 8								
обед	Горошек зеленый	100	2,8	1,5	5,8	36,8	54-20з	18,76
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	96	15,57
	Картофель отварной	150	3,81	5,76	30,68	189,8	129	12,36
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	120	9,8	8,96	3,04	84	229	29,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	278	4,66
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,7	Пром.	7,11
	Хлеб ржаной	36	2,85	0,43	17,4	82,1	Пром.	2,74
итого за обед		956	29	22,36	148,47	844,35		90,29
День 9								
обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	54-16з	6,39
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	58	12,72
	Макароны отварные	150	7,4	6	35,3	224,8	203	9,6
	Тефтели из говядины	100	8,87	6,36	7,45	109,8	279	66,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	278	4,66
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,7	Пром.	7,11
	Хлеб ржаной	36	2,85	0,43	17,4	82,1	Пром.	2,74
итого за обед		936	30,5	26,26	159,04	973,95		109,27

День 10								
обед	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,01	2,58	59,1	21	17,99
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103	11,77
	Плов из птицы	200	11,71	14,85	26,8	229	291	33,35
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	2,23
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,7	Пром.	7,11
	Хлеб ржаной	36	2,85	0,43	17,4	82,1	Пром.	2,74
итого за обед		886	25,83	23,75	129,32	773,65		75,19
Итого за 10 дней			315,94	244,26	1709,4	9314,35		980