



Утверждаю"

Директор школы

(А.В. Широкова)

Приказ № 2 от 09.01.2023г.

10 дневное меню для

учащихся МОУ СОШ №3 г. Ершова Саратовской области

осенне-зимний, зимне-весенний периоды

7-11лет обед

(1-4 класс)

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															
Салат из свежей капусты	45	2,74	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	18,35	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	46,39	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	12,66	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	5,6	100	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	5,28	80	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	5,2	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			0,4	0,4	9,8	47	0,12	10,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	2,2
Всего		96,22	930	40,51	28,21	208,27	1247,14	1,35	41,35	0,00	0,00	213,15	206,50	281,30	14,57
2 день															
Обед															
Винегрет овощной	67	4,63	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 с крупой	101	7,78	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	7,79	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	71,94	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	5,6	100	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	5,28	80	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	2,46	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
Всего		105,48	960	47,092	25,332	180,244	1140,02	1,36	27,97	0,00	0,00	266,788	47,63	185,00	13,92
3 день															

Обед															
Салат из моркови с изюмом	18	4,42	100	1,08	0,07	12,24	70,8	0,64	1,46	0,00	0,00	36,894	0,00	18,23	0,102
Суп с бобовыми (фасоль)	102	10,15	200	7,8	48	15,94	552,3	0,36	1,00	0,00	0,00	53	0,00	35,50	2,6
Птица или кролик отварные	288	27,37	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	8,71	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	5,6	100	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	5,28	80	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	2,46	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
Всего		63,99	930	47,96	82,3	182,47	1700,79	2,00	112,25	0,00	0,00	331,914	0,00	193,67	12,358
4 день															
Обед															
Салат из свежей капусты	45	2,74	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
Борщ с капустой и картофелем	82	19,12	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 с овощами	229	34,43	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 пшениная	171	7,46	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	5,2	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	5,6	100	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	5,28	80	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
Всего		79,83	950	34,17	19,65	199,78	1025,14	1,19	39,21	0,00	0,00	199,35	462,30	185,14	10,1
5 день															
Обед															
Салат из сол. огурцов с луком	21	11,19	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 бобовыми (горох)	102	8,86	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	19,62	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	5,6	100	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	5,48	83	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	2,46	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			0,4	0,4	9,8	47	0,12	10,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	2,2
Всего		53,21	833	38,24	61,04	176,77	1433,38	1,29	21,68	0,00	0,00	190,83	70,17	175,19	12,09
6 день															
Обед															
Салат из моркови с яблоками	59	4,32	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

А ...ми	209	13,52	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
...ы отварные	203	6,68	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
А Хлеб пшеничн. в/с	260	71,94	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 ржаной	878	5,6	100	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Компот из смеси сухофруктов	879	5,28	80	5,28	0,8	32,16	152	0,32	0,00	0,00	0,00	30,4	0,00	39,20	2,08
Апельсин	278	5,2	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		112,54	930	40,926	24,302	191,952	1137,04	1,08	74,31	0,00	0,00	167,514	0,00	165,18	10,50
7 день															
Обед															
Салат из свеклы с зел. горошком	34	7,93	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	19,12	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	17,25	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	5,6	100	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	5,28	80	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	2,46	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
Всего		57,64	830	30,67	19,15	156	830,46	0,94	39,10	0,00	0,00	187,09	78,41	136,64	7,83
8 день															
Обед															
Салат из сол.огурцов с луком	21	11,19	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 картофельный	58	9,25	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	7,09	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	54,79	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	5,2	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	5,6	100	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	5,28	80	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
Всего		98,4	930	35,785	27,93	202,265	1181,705	1,00	74,58	0,00	0,00	185,37	314,77	146,56	8,475
9 день															
Обед															
Салат из зеленого горошка	10	17,24	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	10,88	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	7,44	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	34,43	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	5,6	100	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	5,28	80	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	5,2	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
Всего		86,07	950	31,57	18,484	184,3	1032,21	1,37	39,10	0,00	0,00	167,27	0,00	193,51	10,708
10 день															
Обед															
Винегрет овощной	67	4,63	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 макар. изд. и картофелем	103	8,7	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	19,62	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	2,46	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	5,6	100	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	5,61	85	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			0,4	0,4	9,8	47	0,12	10,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	2,2
Всего		46,62	835	33,12	18,75	177,31	1019,08	1,13	24,45	0,00	0,00	165,08	0,00	171,28	10,36
Всего за 10 дней		800		380,04	325,15	1859,36	11746,97	12,71	494,00	0,00	0,00	2074,36	1179,78	1833,47	110,92