



"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 (за родительские средства)

12-18 лет *83 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
1 день															
Обед															
Салат из свежей капусты	45	2,74	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
Щи из св кап с картофелем	52	19,02	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,11	12,81	0,00	0,00	59,68	47,63	31,40	1,44
Котлеты, биточки, шницели	99	46,32	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,23	0,15	0,00	0,00	43,75	142,30	21,13	1,5
Каша рассыпчатая гречневая	171	13,52	180/12	11,1	11,9	49,8	350	0,41	0,00	0,00	0,00	32,98	250,20	175,60	5,91
Хлеб пшеничн. в/с	878	5,6	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	4,95	75	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	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		97,35					1280,95	1,71	31,04	0,00	0,00	259,31	456,70	367,93	16,61
2 день															
Обед															
Винегрет овощной	67	4,63	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
Суп картофельный с крупой	101	7,92	250	2,36	3,25	14,5	102,9	0,17	9,90	0,00	0,00	32,04	47,63	27,40	1,1
Пюре гороховое с маслом	199	7,79	180	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	71,94	100	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	5,6	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	4,88	74	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	2,46	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Всего		105,22					1193,10	1,83	23,28	0,00	0,00	323,8	47,63	243,75	17,62
3 день															
Обед															
Салат из моркови с изюмом	18	4,42	100	1,8	0,12	20,4	118	1,06	2,43	0,00	0,00	61,49	0,00	30,38	1,38

Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	102	10,53	250	9,4	57,6	19,2	662,8	0,43	1,20	0,00	0,00	63,6	0,00	42,70	
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	10,15	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	5,6	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	4,88	74	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	2,46	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Всего		65,41					1776,89	2,72	59,92	0,00	0,00	396,81	0,00	259,42	15,75

4 день

Обед															
Салат из свежей капусты	45	2,74	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,06	17,00	0,00	0,00	24,9	0,00	15,00	0,46
Борщ с капустой и картофелем	82	20,07	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,11	12,81	0,00	0,00	59,68	53,23	31,40	1,44
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	229	34,43	120	18,03	10,21	8,49	195	0,27	4,36	0,00	0,00	67,74	0,00	77,70	1,25
Каша рассыпчатая пшениная	171	7,8	180	8,8	7,62	50,5	306	0,36	0,00	0,00	0,00	22,18	250,20	63,12	2,06
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	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,95	75	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Всего		80,79					1203,2	1,70	35,25	0,00	0,00	272,5	303,43	312,02	12,51

5 день

Обед															
Салат из соленых огурцов с луком	21	11,19	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
Суп картофельный с бобовыми (горох)	102	9,29	250	9,4	57,6	19,2	662,8	0,43	1,20	0,00	0,00	63,6	53,23	42,70	3,2
Плов из птицы	291	26,19	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	5,6	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	4,89	74	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	2,46	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Всего		59,62					1512,20	1,72	14,16	0,00	0,00	239,44	53,23	237,26	13,26

6 день

Обед															
Салат из моркови с яблоками	59	4,32	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
Суп с мясными фрикадельками	209	17,65	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
Макаронотварные	203	7,62	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	71,94	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	5,6	100	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4

	879	4,95	75	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
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
Всего		117,28					1151,40	1,47	18,71	0,00	0,00	182,18	0,00	228,71	14,49
7 день															
Обед															
Салат из свеклы с зел. горошком	34	7,93	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
Борщ с капустой и картофелем	82	20,07	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,11	12,81	0,00	0,00	59,68	53,23	31,40	1,44
Рагу из пшеницы	289	22,87	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	5,6	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	4,89	74	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	2,46	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
Всего		63,82					934,7	1,39	38,34	0,00	0,00	235,41	53,23	221,37	12,36
8 день															
Обед															
Салат из соленых огурцов с луком	21	11,19	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
Суп картофельный	58	10,23	250	5,79	11,4	22,29	216,99	0,21	11,58	0,00	0,00	19,32	47,63	27,40	1,23
Каша рассыпчатая перловая	171	8,5	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	54,79	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	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	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,95	75	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Всего		100,46					1188,39	1,42	17,41	0,00	0,00	203,55	47,63	204,02	11,03
9 день															
Обед															
Салат из зеленого горошка	10	17,24	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
Рассольник ленинградский	96	11,24	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
Картофель отварной с маслом	129	8,02	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
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	229	34,43	120	18,03	10,21	8,49	195	0,27	4,36	0,00	0,00	67,74	0,00	77,70	1,25
Хлеб пшеничн. в/с	878	5,6	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	4,95	75	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	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		86,68					1114,4	2,00	54,44	0,00	0,00	241,756	0,00	291,40	11,87
10 день															

Обед															
Винегрет овощной	67	4,63	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
Суп с макаронными изделиями и картофелем	103	9,54	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
Плов из курицы	291	26,19	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	2,46	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	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
Хлеб ржаной	879	4,95	75	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
Всего		53,37					1055,8	1,481	19,63	0	0	216,13	0	234,16	11,14
Всего за 10 дней		830					12411,03	17,43	312,18	0,00	0,00	2570,89	961,85	2600,04	136,64