Утверждаю

Директор МАОУ «СОШ р.п. Соколовый»

_____ П.Г. Щеников

Приказ № 213 От 01.09.2023г.

Десятидневное меню
5-11 классы

МАОУ «СОШ р.п. Соколовый муниципального образования
«Город Саратов»
на 2023-2024 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	**Жиры**	Углеводы		
День 1							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	300	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Котлета мясная	100	14,20	11,40	13,00	214	608
	Макароны отварные	200	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Компот апельсин яблоко	200	0,48	0,25	26,31	110,96	278
	Хлеб пшеничный	40	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		870	24,3	45,47	102,87	951,08	
День 2							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	300	1,90	6,66	10,81	111,11	37
	Плов из отварной птицы	240	37,2	45,33	41,05	747,09	211
	Компот из сухофруктов	200/15	0,56	0	27,8	113,7	283
	Хлеб пшеничный	40	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,4	
Итого за обед:		**810**	43,26	78,39	106,15	1301,59	
День 3							
Обед	Суп с макаронными изделиями на к/б	250	2,69	2,84	17,14	189,6	208
	Картофель отварной	200	5,07	7,66	40,80	164,4	692
	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	150	10,98	3,72	9,50	191,40	517
	Сок яблочный	200	2,0	0,2	5,8	80	293
	Хлеб пшеничный	40	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		870	24,34	40,82	99,64	955	
День 4							
Обед:	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15	265
	Птица отварная	120	18,24	11,68	0,00	182,40	637
	Гречка отварная	180	5,8	3,6	30,0	263,8	219
	Отвар из Шиповника	200/10	0,6	0	4,4	10	129
	Хлеб пшеничный	40	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		940	33,49	57,63	121,56	1156,36	
День 5							
Обед	Рассольник на м/б (Ленинградский)	300	5,03	11,30	32,38	149,60	42
	Рагу овощное	230	15,38	19,59	18,20	308,58	93
	Чай с лимоном	200/8/15	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	40	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		800	24,08	57,03	78,29	949,4	
День 6							
Обед:	Суп с фасолью	250	33,9	22,9	72	157,37	54
	Птица тушеная в соусе	100	15,7	9,4	3,3	269	213
	Рис отварной	200	2,59	3,39	26,85	150,12	224
	Отвар из шиповника	200/10	0,6	0	4,4	10	398
	Хлеб пшеничный	40	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	

Итог за день:		820	54,36	57,89	133,9	879,67	
День 7							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Макароны отварные с овощами	200	58,33	1,39	38,97	170,63	209
	Котлета куриная	100	11,02	12,45	7,52	186,09	209
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	40	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		870	78,56	50,29	109,02	939,35	
День 8							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	300	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Плов из отварной птицы	220	37,2	45,33	41,05	747,09	211
	Компот из сухофруктов	200/15	0,56	0	27,8	113,7	283
	Хлеб пшеничный	40	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		800	43,7	75,62	108,95	1289,27	
День 9							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Гороховое пюре	200	115,0	8,0	254,0	154,8	129
	Птица отварная	120	18,24	11,68	0,00	182,40	637
	Компот апельсин яблоко	200	0,48	0,25	26,31	110,96	278
	Хлеб пшеничный	40	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		840	139,11	47,17	299,85	882,51	
День 10							
Обед	Рассольник на м/б (Ленинградский)	300	5,03	11,30	32,38	149,60	42
	Тефтели мясные	100/100	24,01	15,71	18,33	269,99	286
	Капуста тушеная	200	3,60	5,94	16,56	132	708
	сок	200	2,0	0,20	5,8	80	293
	Хлеб пшеничный	40	1,8	13,2	13,2	164,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	13,2	13,2	164,8	
Итого за обед:		970	38,24	59,55	99,47	961,19	