

«Согласовано»:

«Утверждаю»

Директор МАОУ – СОШ с.Золотая Степь
Петриченко Т.А.

Приказ №197 от 25.08.2023г.

Десятидневное меню
для организации горячего питания обучающихся в
МАОУ – СОШ с.Золотая Степь
Советского района Саратовской области
в 2023-2024 учебном году.
(возрастная категория от 11 до 17 лет)

День 1

		Завтрак						Витамины							
№	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерг. це нн.	Минеральные вещества								
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
ТК № 187	250/7	Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	7,9	11,2	42,6	302	158,14	46,24	242,1	1,01	0,15	0,2	0,061	0,3	3,3
ТК № 3	50/20	Хлеб пшеничный с сыром	7,6	4,3	23,7	168	238,5	23,2	250	1,04	0,07	0,08	0,01	5,99	5
ТК № 272	200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,8	75	0,11	0,03	0,12	0	0,06	0,08
Итого			18,4	18,3	81,2	564	502,5	82,24	567,1	2,16	0,25	0,4	0,071	6,35	8,38

Обед

		Обед						Витамины							
№	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерг ическая	Минеральные вещества								
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
ТК-32	1/100	Салат "Школьный" с р /м	1,9	7,4	6,7	99,5	30,18	20,11	64,8	1,05	0,05	0,05	0,014	3,7	0,9
ТК-59	1/300	Суп вермишелевый на м/к б	3,2	3	22,6	134	16,44	25,1	167,2	1,04	0,1	0,06	0,348	2,3	7,3
ТК-92	110/75	Гуляш из говядины	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	312,9	4,37	0,08	0,2	0	2,5	13,2
ТК-134	200	Капуста тушёная	3,9	5,9	17	136	92,35	36,33	93,4	1,74	0,08	0,09	0,14	0,4	2,6
ТК-279	200	Компот из сухофруктов I	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,62	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60
Итого			44,05	46,80	116,40	1064,50	271,70	170,50	781,76	10,27	0,50	0,67	0,98	10,60	25,36
Итого завтрак/обед			62,45	65,10	197,60	1628,50	774,20	252,74	1348,86	12,43	0,75	1,07	1,05	16,95	33,74

День 2

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Угле оды	Энерге тическа	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK № 19555	40	Яйцо вареное	22,1	35	4,8	495,8	132,5	27,08	378,75	3,25	0,04	0,5	0,58	1,25	7,5
TK № 2	50/20/7	Хлеб пшеничный с сыром, маслом	9,9	16,5	33,96	328	239,6	30	250,15	1,5	0,09	0,1	0,01	6,09	5
TK № 272	200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,8	75	0,11	0,03	0,12	0	0,06	0,08
Итого			34,9	54,3	53,66	917,8	477,96	69,88	703,9	4,86	0,16	0,72	0,59	7,4	12,6

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Угле оды	Энерге тическа	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK-17	1/100	Салат из тушеной моркови с курагой с р/м	2,5	7,03	24,8	108	61,49	57,43	52,6	1,38	0,06	1	4	0,42	0,33
TK-52	1/300	Щи со свежей капустой на кур.б	2,1	7	10,1	112	38,92	22,84	127,7	0,85	0,06	0,06	0,33	3	6
TK-120	110	Куры отварные	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	268,6	2,69	0,09	0,7	0,12	0,8	20,2
TK-165	200/5	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	11,2	7	46,3	297	17,2	163,2	29,5	5,58	0,24	0,14	1,4	3,3	0,06
TK-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	206	43,5	0,62	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60
Итого			46,4	40,83	158,1	1127	283,3	513,34	621,86	12,57	0,64	2,17	6,32	9,22	27,9
Итого завтрак/обед			81,23	95,13	211,76	2044,80	761,26	583,22	1325,76	17,43	0,80	2,89	6,91	16,62	40,53

День 3

№	Выход	Наименование блюд	Завтрак													
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	
TK № 213	180/30	Запеканка творожная молочной подливой	33	23,8	42,1	517	329,29	48,44	459,4	1,13	0,1	0,5	0,16	0,6	7,6	
TK № 226	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,07	
TK № 268	50/10	Хлеб пшеничный с маслом	4	16,7	23,7	168	64,1	16,7	44,1	1,02	0,08	0,05	0,13	1,04	0,4	
Итого			37,1	40,53	75,7	720	393,65	65,14	503,5	2,18	0,18	0,55	0,29	1,64	8,07	

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Обед													
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	
TK-302	1/100	Икра из кабачков (т/о)	1	7	7	97	30,52	16,92	50,6	0,75	0,05	0,05	0	0,125	0	
TK-63	1/300	Суп гороховый на кур.б	9,6	5,3	38,2	242	36,54	44,46	212,3	2,58	0,17	0,06	0,403	3,1	7,3	
TK-125	120	Котлета рубленая из кур.мяса	15	21,2	15,2	314	21,86	22,52	123,1	1,78	0,08	0,1	0,022	0,4	9,3	
TK-132	1/230	Картофель тушеный	5	14	34,7	290	37,17	56,74	150,2	2,21	0,21	0,14	0,59	0,6	4	
TK-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36	

50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,62	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40
30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60
Итого		36,45	48,2	160,5	1234	239,18	191,51	679,66	9,39	0,7	0,62	1,495	5,925	21,96
Итого завтрак/обед		73,55	88,73	236,20	1954,00	632,83	256,65	1183,16	11,57	0,88	1,17	1,79	7,57	30,03

День 4

Завтрак															
№	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жи р	Угл е в о д ы	Энерг е т и ч е с к а	Минеральные вещества						Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK 186	250/7	Каша пшеничная молочная с маслом,	9,3	10	45,7	302	171,9	45,35	252,5	2,28	0,17	0,22	0,07	0,9	2,4
TK № 3	50/20	Хлеб пшеничный с сыром	7,6	4,3	23,7	168	238,5	23,2	250	1,04	0,07	0,08	0,01	5,99	5
TK № 272	200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,8	75	0,11	0,03	0,12	0	0,06	0,08
		Итого	19,8	17,1	84,3	564	516,26	81,35	577,5	3,43	0,27	0,42	0,08	6,95	7,48

Обед

Обед															
№	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жи р	Угл е в о д ы	Энерг е т и ч е с к а	Минеральные вещества						Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK-40	100	Винегрет овощной	1,3	2,3	7,3	55	28,23	16,15	57,9	0,68	0,03	0,03	0,24	1,1	1
TK-61	1/300	Суп картофельный с пшеном на м.к.б.	2,4	2,3	17,4	102	14,22	21,68	193,3	0,83	0,08	0,05	0,3	2,2	6,7
TK-96	1/350	Плов из мяса говядины	26,4	35,5	75,3	733	32,04	88,16	373,6	4,32	0,15	0,21	0,32	5,3	0,01
TK-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36

50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,02	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40
30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60
Итого		35,90	40,80	165,40	1181,00	187,58	176,86	768,26	7,30	0,45	0,56	1,34	10,30	9,07
Итого завтрак/обед		55,70	57,90	249,70	1745,00	703,84	258,21	1345,76	10,73	0,72	0,98	1,42	17,25	16,55

День 5

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK № 236	200/50	Оладьи с молочным соусом	30,4	31	181,2	576	523,32	85,18	181,8	2,76	0,42	0,72	0,56	1,2	7,2
TK 270	200	Чай с лимоном, с сахаром	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	1	0,07	0	0	0,01	0,01	1,79
TK № 3	50/30	Хлеб пшеничный с повидлом	7,6	4,3	23,7	168	153,1	23,2	217	1,04	0,07	0,08	0,15	5,45	4,29
		Итого	38,2	35,34	215,1	785	679,52	109,22	399,8	3,87	0,49	0,8	0,72	6,66	13,28

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK-20	100	Салат "Здоровье" с зеленым горошком (т/о)	2	4,6	7,1	82	23,23	23,35	73,9	0,73	0,05	0,05	0,82	2,5	1,4
TK-55	1/300	Свекльник на м/к б	2,4	6,2	17,8	136	37,56	31,64	162,5	1,58	0,06	0,06	0,328	3,1	6,2
TK-83	1/120	Котлета рыбная	19,3	20,9	15,5	329	99,2	38,24	393,8	1,7	0,22	0,18	0,02	4,9	7,2
TK-202	1/180	Макаронные изделия отв.	6,6	5	40	236	11,7	8,77	75,2	0,89	0,07	0,02	0,03	1,2	2,6

TK-286	200	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	27	111	11,09	2,96	5,94	0,57	0,01	0,05	0,087	0,3	0,1
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,02	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60
Итого			35,75	37,38	145,30	1075,00	267,18	137,56	802,24	6,33	0,59	0,60	1,29	13,50	18,50
Итого завтрак/обед			73,95	72,72	360,40	1860,00	946,70	246,78	1202,04	10,20	1,08	1,40	2,01	20,16	31,78

День 6

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK 1	250/7	Каша рисовая вязкая молочная с маслом и	10,2	12,3	44,5	330	184,2	84,3	307,3	2,08	0,25	0,22	0,07	1	3,4
TK № 2	50/20/7	Хлеб пшеничный с сыром, маслом	9,9	16,5	33,96	328	239,6	30	250,15	1,5	0,09	0,1	0,01	6,09	5
TK 270	200	Чай с лимоном, с сахаром	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	1	0,07	0	0	0,01	0,01	1,79
Итого			20,3	28,84	88,66	699	426,9	115,14	558,45	3,65	0,34	0,32	0,09	7,1	10,2

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK-43	1/100	Салат из белокочанной капусты	2,1	7,3	10,3	115	27,88	38,45	51	1,08	0,05	0,05	0,01	10,5	0,6
TK-62	1/300	Суп картофельный с клецками	2,4	3,5	17,4	112	15,54	24	190,2	0,92	0,06	0,06	0,33	1,8	6,6
TK-92	110/75	Гуляш из говядины	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	312,9	4,37	0,08	0,2	0	2,5	13,2

TK-20	1/180	Картофельное пюре	1,24	4,09	0,85	128,32	40,59	15,19	205,6	1,01	0,3	0,07	0,05	1,3	2
TK-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36
	50	Хлеб пшеничный *	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,02	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60
Итого			40,79	45,39	98,65	1050,32	216,74	166,60	903,16	8,85	0,68	0,65	0,87	17,80	23,76
Итого завтрак/обед			61,09	74,23	187,31	1749,32	643,64	281,74	1461,61	12,50	1,02	0,97	0,96	24,90	33,95

День 7

Завтрак

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK № 19555	40	Яйцо вареное	22,1	35	4,8	495,8	132,5	27,08	378,75	3,25	0,04	0,5	0,58	1,25	7,5
TK № 2	50/20/7	Хлеб пшеничный с сыром, маслом	9,9	16,5	33,96	328	239,6	30	250,15	1,5	0,09	0,1	0,01	6,09	5
TK № 272	200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,8	75	0,11	0,03	0,12	0	0,06	0,08
		Итого	34,9	54,3	53,66	917,8	477,96	69,88	703,9	4,86	0,16	0,72	0,59	7,4	12,6

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK-44	1/100	Салат луковый с р/м	1,6	9	7	116	53	23,2	72,5	1,26	0,06	0,06	0	3,5	0,6

TK-33	100	Салат "Пёстрый"(свекла,ябло ки) с р/м	1	4,5	10,8	88		25,55	14,85	63,47	1,33	0,03	0,03	0,03	0,012	2,66	0,35
TK-63	1/300	Суп картофельный с фасолью на кур.бульоне	9%6	5,3	38,2	242		36,54	44,46	212,3	2,58	0,17	0,06	0,403	3,1	7,3	
TK-145	230	Рагу овощное	3,9	11,5	22,9	211		53,04	48,15	110,7	1,67	0,13	0,1	0,8	3,9	2,9	
TK-125	120	Котлета <i>говядина</i>	15	21,2	15,2	314		21,86	22,52	123,2	1,78	0,08	0,1	0,092	0,4	9,3	
TK-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110		28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36	
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120		62,5	20,6	43,5	0,02	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40	
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61		21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60	
Итого			35,35	43,20	152,50	1146,00		250,08	180,85	653,13	8,83	0,60	0,56	1,79	11,76	21,21	
Итого завтрак/обед			76,05	71,33	228,20	1866,00		732,73	252,49	1329,53	11,03	0,77	1,14	2,10	17,81	33,17	

День 9

Завтрак

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP		
TK 182	250/7	Каша манная молочная с маслом и сахаром	10,2	12,8	42,3	325	264,52	35,82	232,5	0,62	0,12	0,32	0,094	0,7	2,9		
TK № 1	50/20	Хлеб пшеничный с маслом	4	16,7	23,8	264	64,1	16,17	44,1	1,02	0,08	0,05	0,13	1,04	0,4		
TK № 268	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,007		
		Итого	14,3	29,53	76	624	328,88	51,99	276,6	1,67	0,2	0,37	0,224	1,74	3,307		

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Белк	Жиры	Углево	Энергет	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E

	и	ды	ическая ценност	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK-302	100	7	97	30,52	16,92	50,6	0,75	0,05	0,05	0	0,125	0
TK-54	1/300	9,9	165	60,71	30,21	127,6	1,37	0,06	0,09	0,326	3	5,5
TK-76	120/50	9,5	183	124,5	73,16	720,2	1,35	0,14	0,17	0,184	1	0,137
TK-169	180	4,4	241	66,36	72,5	96,15	1,46	0,09	0,07	0,09	1	3,01
TK-286	200	0,6	111	11,09	2,96	5,94	0,57	0,01	0,05	0,087	0,3	0,1
	50	3,35	120	62,5	20,6	43,5	0,62	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40
	30	1,50	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60
Итого		36,65	978,00	377,58	228,35	1091,39	6,96	0,53	0,67	0,69	6,93	9,75
Итого завтрак/обед		50,95	1602,00	706,46	280,34	1367,99	8,63	0,73	1,04	0,91	8,67	13,05

День 10

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерге тическая я	Завтрак					Обед				
							Минеральные вещества					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	
TK № 210	230	Макаронны с сыром	12	15,4	43,4	383,7	523,32	85,18	181,8	2,76	0,42	0,72	0,56	1,2	7,2	
TK 270	200	Чай с лимоном, с сахаром	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	1	0,07	0	0	0,01	0,01	1,79	
TK № 3	50/20	Хлеб пшеничный с сыром	7,6	4,3	23,7	168	238,5	23,2	250	1,04	0,07	0,08	0,01	5,99	5	
Итого			19,8	19,74	77,3	592,7	764,92	109,22	432,8	3,87	0,49	0,8	0,58	7,2	14	

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерге тическа я	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK-43	1/100	Салат из белокочанной капусты	2,1	7,3	10,3	115	27,88	38,45	51	1,08	0,05	0,05	0,01	10,5	0,6
TK-61	1/300	Суп "Картофельный с рисовой крупой" на м/к бульоне	2,4	2,3	17,4	102	14,22	21,61	193,3	0,83	0,08	0,05	0,3	2,2	6,7
TK-20	1/180	Картофельное пюре	1,24	4,09	0,85	128,32	40,59	15,19	205,6	1,01	0,3	0,07	0,05	1,3	2
TK-120	110	Куры отварные	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	268,6	2,69	0,09	0,7	0,12	0,8	20,2
TK-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,62	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60
Итого			36,29	33,49	105,45	955,32	248,38	159,72	861,96	7,68	0,71	1,14	0,95	16,50	30,86
Итого завтрак/обед			56,09	53,23	182,75	1548,02	1013,30	268,94	1294,76	11,55	1,20	1,94	1,53	23,70	44,85