

«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 7 до 11 лет)

День 1

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK №187	180/5	Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	5,7	8	30,6	217	123,85	33,29	152,86	0,73	0,11	0,14	0,06	0,3	3,3	0,48
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	0,09
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	0,52
Итого			16,2	15,1	69,2	479	468,21	69,29	477,86	1,88	0,21	0,34	0,07	6,35	8,38	1,09

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK-32	1/80	Салат "Школьный" с р /м	1	5,9	5,3	79,6	24,14	16,08	35,5	0,84	0,04	0,04	0,01	2,8	0,7	7,77
TK-59	200	Суп вермишелевый на м/к б	2,1	2	15,00	89	10,96	16,74	92,3	4	0,02	0,02	0,2	1,3	6,2	0,77
TK-92	100/50	Гуляш из говядины	20,5	21,3	3,8	289	14,36	27,06	119,19	3,07	0,06	0,14	0	1,9	10,6	1,11
TK-134	180	Капуста тушёная	3,2	4,9	14,00	113	92,35	35,33	76,72	1,36	0,06	0,07	0,59	0,6	4	29,66
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	0,32
	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	0,00
	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	0,00
Итого			32,65	34,80	103,50	861,60	254,90	146,08	467,17	11,34	0,37	0,54	1,28	8,30	22,86	39,63
Итого завтрак/обед			48,85	49,90	172,70	1340,60	723,11	215,37	945,03	13,22	0,58	0,88	1,35	14,65	31,24	40,72

Завтрак															
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир	Углев оды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
ТК № 19555	40	Яйцо отварное	3,86	4,28	0,32	62,8	29,3	2,52	181,8	1,15	0,03	0,28	0,6	3,6	0,03
ТК № 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	0,01	6,09	5	0,09
ТК №272	200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,8	75	0,11	0,03	0	0,06	0,08	0,52
Итого			16,7	23,58	49,18	484,8	374,76	45,32	506,95	2,76	0,15	0,29	6,75	8,68	0,64

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир	Углев оды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
ТК-17	80	Салат из тушеной моркови с курагой с р/м	2	0,1	19,8	86	49,19	45,94	42,1	1,1	0,05	3,25	0,34	0,27	1,94
ТК-52	200	Щи со свежей капустой на кур.б	1,4	4,7	6,8	75	26,19	15,37	108,22	0,57	0,04	0,2	2,1	5,3	9,67
ТК-120	100	Куры отварные	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	165	2,69	0,09	0,12	0,6	15,6	4,96
ТК-165	180/5	Каша гречневая	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	26,58	5,03	0,22	1,3	3	0,05	0
ТК-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	0,36	0,32
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	206	43,5	0,62	0,06	0,15	0,84	0,40	0,00
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,66	0,60	0,00
Итого			44,1	30,9	145,2	1039	256,6	478,09	485,36	11,46	0,59	5,32	7,74	22,6	16,89
Итого			60,71	54,48	194,38	1523,80	631,36	523,41	992,31	14,22	0,74	5,61	14,49	31,26	17,53

День 3

Завтрак														
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир	Углев оды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E

TK-186	180/5	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	6,7	7,2	32,9	217	171,9	32,65	172,95	1,64	0,12	0,16	0,05	0,7	1,7	0,48
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	0,09
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	0,52
		Итого:	17,2	14,3	71,5	479	516,26	68,65	497,95	2,79	0,22	0,36	0,06	6,75	6,78	1,09

Итого

Обед №	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая	Минеральные вещества						Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	В1	В2	A	E	PP	C
TK-40	80	Салат винегрет овощной	1,3	2,3	7,3	55	28,23	16,15	47,3	0,68	0,03	0,03	0,2	1	1	5,18
TK-61	200	Суп картофельный с пшеном на м.к.б.	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	6,3
TK-96	300	Плов из мяса говядины	22,6	30,4	64,5	628	27,46	75,57	205,26	3,71	0,13	0,17	0,44	5,8	16,8	4,04
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	0,32
	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	0,00
	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	0,00
210102,00			32,15	35,70	154,60	1076,00	183,00	164,20	589,32	6,69	0,43	0,52	1,42	10,70	25,86	15,84
Итого			49,35	50,00	226,10	1555,00	699,26	232,85	1087,27	9,48	0,65	0,88	1,48	17,45	32,64	16,93
Итого																

День 5

Завтрак	Выход	Наименование	Белк	Жир	Углев	Энергет	Минеральные вещества	Витамины
---------	-------	--------------	------	-----	-------	---------	----------------------	----------

№	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
236	150/50	Оладьи со стущеным молоком	15,2	15,5	90,6	561	261,66	42,53	226,3	1,38	0,21	0,38	0,04	5,3	3,9	1,55
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	2,8
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	0,09
Итого			23	19,84	124,5	770	417,86	66,57	444,3	2,49	0,28	0,46	0,2	10,76	9,98	4,44

Итого

Обед №	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая	Минеральные вещества							Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK - 20	80	Салат "Здоровье" с зеленым горошком (т/о)	2	4,6	7,1	77	23,23	23,35	74,04	0,73	0,05	0,05	0,01	7,91	1,19	3,75
TK-55	200	Свекольник на м/к бульоне	1,6	4,1	11,87	91	25,05	21,1	124,02	1,05	0,04	0,04	0,2	2,1	5,5	5,56
TK-83	100	Котлета рыбная	12,9	14,2	10,3	222	82,4	25,49	240	1,13	0,15	0,12	0,02	3,4	4,8	0,3
TK-202	150	Макаронные изделия отв.	5,5	4,2	33	196	11,17	8,77	73,37	0,89	0,07	0,02	0	5,31	1,01	0,00
TK-28602	200	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	27	111	11,09	2,96	5,94	0,57	0,01	0,05	0,09	0,3	0,1	80
	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	0,00
	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	0,00

ТК-20	150	Картофельное пюре	7	3,9	41	219	91,77	85,21	176,79	4,01	0,23	0,12	0,03	1,1	1,7	10,45
ТК-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	0,32
	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	0,00
	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	0,00
			36,65	34,10	130,00	966,00	251,89	209,90	592,02	10,02	0,58	0,61	0,72	14,40	19,76	21,28
Итого			49,07	55,54	208,33	1540,77	678,79	301,44	1031,67	13,09	0,85	0,87	0,79	21,20	28,95	24,63

День 7

День 7 Завтрак	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жи р	Угл ев оды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Мg	Р	Fe	В1	В2	А	Е	РР	С
ТК № 19555	40	Яйцо отварное	3,86	4,28	0,32	62,8	29,3	2,52	181,8	1,15	0,03	0,3	0,28	0,6	3,6	0,03
ТК № 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	0,09
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	0,52
Итого			16,7	23,58	49,18	484,8	374,76	45,32	506,95	2,76	0,15	0,52	0,29	6,75	8,68	0,64
Итого	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жи р	Угл ев оды	Энергет ическая ценност	Минеральные вещества				Витамины					
Обед							Са	Mg	Р	Fe	В1	В2	А	Е	РР	С

		Итого:														
Итого	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
Обед							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
№33	80	Салат "Пёстрый" (свекла, яблоки) с р/м	0,8	3,6	8,6	70	20,44	11,88	50,78	1,06	0,02	0,02	0,01	2,13	0,21	2,98
TK-63	200	Суп картофельный с фасолью на кур.б	6,4	3,5	25,5	161	24,36	29,64	103,5	1,72	0,11	0,04	0,4	3,1	7,3	3,46
TK-145	150	Рагу овощное	3	9	17,9	165	51,4	37,68	92,66	1,31	0,1	0,08	0,7	3,4	2,6	12,6
TK-125	100	Котлета <i>говяжья</i>	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	173,5	1,49	0,07	0,08	0,09	0,4	9,3	0,33
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	0,32
	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	0,00
	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	0,00
		Итого:	28,55	34,50	130,10	949,00	227,52	148,85	563,90	7,05	0,49	0,49	1,68	10,73	20,77	19,69
#####			62,89	58,23	189,60	1535,00	655,29	212,42	1166,40	9,06	0,64	0,99	1,84	16,20	25,53	20,33
Итого																
День 9																
Итого	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
Завтрак							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK 182	180/5	Каша манная молочная с маслом и сахаром	7,3	9,2	30,5	234	190,45	25,79	115,5	0,44	0,08	0,23	0,07	0,5	2,1	0,83
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	0

TK № 268	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,01	0
		Итого:	11,4	25,93	64,2	533	254,81	41,96	159,6	1,49	0,16	0,28	0,2	1,54	2,51	0,83
		<i>9 день</i>														
Итого	Выход	Наименование	Белк	Жиры	Углев	Энергет	Минеральные вещества			Витамины						
Обед		блюд	и	ы	оды	ическая	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK-302	80	Икра из кабачков (т/о)	0,8	5,6	5,6	77,6	24,42	13,54	40,5	0,6	0,04	0,04	0	0,1	0	8,2
TK-54	200	Борщ со свежей капустой на м/к б со сметаной	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	94,4	0,91	0,04	0,06	0,2	2,1	5	6,55
TK-76	80/30	Рыба припущенная с овощами (минтай)	15,3	6,3	1,1	122	82,40	48,7	129,61	0,91	0,09	0,11	0,13	0,7	9,1	1,3
TK-169	180	Каша рисовая рассыпчатая	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	96,15	1,46	0,09	0,07	0,09	1	3,01	10,17
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	0,09	0,3	0,1	80
	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	0,00
		Итого:	26,35	23,18	114,95	781,60	287,26	178,45	410,10	5,07	0,33	0,48	0,51	5,04	17,61	106,22
Итого			37,75	49,11	179,15	1314,60	542,07	220,41	569,70	6,56	0,49	0,76	0,70	6,58	20,12	107,05

День 10

