

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора МОУ «СОШ с.Ириновка»
—  /Бурмистрова Т.Н./



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа
с. Ириновка Новобурасского района Саратовской области»
для обучающихся с 12 лет и старше

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

День 1

завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
4	1/250	Каша манная молочная	6,53	7,03	58,78	284	94,23	17,82	102,24	0,54	0,04	0,09	0	0,91
29	1/200	напиток	2,79	3,19	19,71	118,63	170,4	34,2	136,8	1,25	0,02	0,07	0	1,49
	30/10/25	Батон с маслом и сыром	2,45	19,03	15,63	244,75	12,6	10,025	30	0,11	112,5	0,0525	0	0
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			13,57	29,25	87,12	712,38	283,63	78,545	312,54	2,4	112,56	0,2625	0,4	2,4

обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/150	Салат из припущенной моркови с	1	1,51	4,49	71,9	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
82	1/300/25/1 0	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/20 3	1/230	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	1/120	Птица	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,5	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/200	Фрукты свежие	0,8	0,8	19,6	90	32	18	22	4,4	0,06	0,06	0	530
Итого			28,05	16,97	90,79	709,9	129,36	90,94	380,58	9,11	43,06	0,27	1,8	403,915

ИТОГО

1422,28

День 2

завтрак

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/300	Суп молочный с макаронными изделиями	6,98	7,65	24,66	195,1	21,15	55,51	81,45	0,69	0,08	0,06	0	1,95
	1/200	Чай с сахаром	0,15	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,56	0	0	0	2,85
	30/10/	Батон с маслом	1,92	7,89	12,69	145,6	2,4	0,05	0	0,02	0,045	0,001	0	0
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			10,83	15,56	65,55	467,7	44,15	52,46	129,35	1,57	0,125	0,111	0,4	4,78

обед

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
55	1/150	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	90	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
101	1/300	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	179,4	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25
145	1/250	Картофель тушеный с луком	5,2	5,2	22,88	151,56	18	35	0	1,2	0	0	0,5	21,75
229	1/120	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,55	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,55
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	135	7	8	20	0,05	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			22,65	18,4	71,17	768,76	106,27	122	351,34	3,24	0,05	0,3	0,96	46,03

ИТОГО

1236,46

День 3

завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
37	1/250	Каша пшеничная молочная	9,27	5,33	36,87	231,78	26,64	18,55	58,7	0,67	0,03	0,09	0	3,59
38	1/200	Какао	4,85	5,04	32,73	195,71	163,15	39,45	149,7	1,31	0,03	0,06	0	1,69
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			15,92	10,37	82,6	492,49	196,19	74,5	251,9	2,48	0,06	0,2	0,4	5,28

обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/150	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,45	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
104,1	1/300/25	Суп картофельный с мясными	7,29	5,7	16,99	188,7	51,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
143	1/230	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282	1/120	Оладьи из печени	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
388	1/200	Сок фруктовый	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			22,13	25,61	77,13	800,08	108,41	112,49	448,67	8,65	8,81	12,664	5,46	197,64

ИТОГО

1292,57

День 4

завтрак

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
2	1/250	Каша пшеничная молочная	8,64	11,06	44,32	312	146,77	44,35	221,5	20	54,8	0,14	0	0,96
26	1/200	Чай с сахаром и лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0	2,83
	1/30	Кондитерское изделие	4,5	2,5	43,7	212	13,6	0	0	0,85	0,06	0,05	0	0,03
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			15,07	13,58	116,22	651	180,97	63,23	269,2	21,71	54,86	0,24	0,4	3,82

обед

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/150	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,45	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
96	1/300/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	146	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/230/80	Плов из курицы	15,6	20,3	45	427	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			21,16	30,75	96,53	806,38	88,31	62,58	166,11	3,04	3,85	12,51	2,2	36,4

ИТОГО

1457,38

День 5

завтрак

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
39	1/250	Каша овсяная молочная	8,31	13,12	37,63	303	149,62	70,82	234,98	1,73	54,8	0,18	0	0,96
26	1/200	Чай с сахаром	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0,02	0,03	0	0
	30/10	Батон с маслом	0,1	7,2	0,1	66	43,84	22	104	0,5	0,12	0,04	0	0
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			10,34	20,34	65,93	496	214,06	111,72	386,88	3,09	54,94	0,3	0,4	0,96

обед

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/150	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
87	1/300/10	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	1,75	4,89	8,49	184,7	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
302	1/230	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	304	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
234	1/120	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	232	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
343	1/200	Компот из свежих фруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			23,45	20,99	95,29	906,7	122,48	71,4	250,2	7,64	0,01	0,19	0,53	94,47

ИТОГО

1402,7

День 6

завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
3	1/250	Каша рисовая молочная	6	10,85	42,95	294	130,67	36,46	157,44	0,6	54,8	0,6	0	0,96
29	1/200	напиток	2,79	3,19	19,71	118,63	170,4	34,2	136,8	1,25	0,02	0,07	0	1,49
	50/10/25	Батон с маслом и сыром	2,45	19,03	15,63	244,75	12,6	10,025	30	0,11	112,5	0,0525	0	0
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			13,04	33,07	91,29	722,38	320,07	97,185	367,74	2,46	167,32	0,7725	0,4	2,45

обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/250	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
102	1/300	Суп картофельный с бобовыми на	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	33,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
259	1/230/80	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			36,67	18,23	76,48	681,83	113,93	135,11	154,05	7,11	0,27	0,06	0,46	33,21

ИТОГО

1404,21

День 7

завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
40	1/250	Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	6,08	11,18	53,48	260	153,38	37,22	156,72	0,81	54,8	0,1	0	0,96
26	1/200	Чай с сахаром и лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0	2,83
	30/10	Батон с маслом	1,92	7,89	12,69	145,6	2,4	0,05	0	0,02	0,045	0,001	0	0
	1/200	Фрукты свежие	0,4	0,4	9,8	47	10	75,8	0	2,2	0	0,03	0	10
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			10,33	19,49	84,17	579,6	166,38	131,97	204,62	3,89	54,845	0,181	0,4	13,79

обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/150	Салат из припущенной моркови с	1	1,51	4,49	71,9	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
102	1/300	Суп из овощей с фасолью на мясном бульоне	9,27	8,64	14,6	359,7	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
246	1/120	Гуляш из отварной	10,28	8,27	2,64	176,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/230	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	133	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/200	Фрукты свежие	0,8	0,8	19,6	90	32	18	22	4,4	0,06	0,06	0	330
Итого			26,72	13,85	89,33	842	130,65	110,09	213,89	8,04	0,1	0,15	0,46	349,68

ИТОГО

1421,6

День 8

завтрак

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
4	1/250	Каша манная молочная	6,53	7,03	38,78	284	94,23	17,82	102,24	0,54	0,04	0,09	0	0,91
29	1/200	напиток	2,79	3,19	19,71	118,63	170,4	34,2	136,8	1,25	0,02	0,07	0	1,49
	50/10/25	Батон с маслом и с	0,1	7,2	0,1	66	43,84	22	104	0,5	0,12	0,04	0	0
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			11,22	17,42	71,59	533,63	314,87	90,52	386,54	2,79	0,18	0,25	0,4	2,4

обед

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/150	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
108- 109	1/300/50	Суп картофельный с	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
287	1/230/50	Ленивые голубцы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
161	1/230	Пюре гороховое	17,58	8,5	40,99	291,09	84,45			4,9	25,5	0,51		18,17
388	1/200	Сок фруктовый	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			49,75	35,43	137,73	1084,09	206,71	128,18	377,91	11,29	85,73	0,6	0,44	186,98

ИТОГО

1617,72

День 9

завтрак

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
41	1/300	Суп молочный с крупой	6,18	7,58	23,28	185,68	241,76	45,08	232,06	0,51	0,16	0,01	0	2,6
	1/200	Сок фруктовый	2	0,2	5,8	56	14	8	14	0,6	0	0,02	0	4
	1/20	Кондитерское изделие	4,5	2,5	43,7	212	13,6	0	0	0,85	0,06	0,05	0	0,03
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			14,48	10,28	85,78	498,68	275,76	69,58	289,56	2,46	0,22	0,13	0,4	6,63

обед

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/250	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
82	1/300/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
203	1/230	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	188	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
268	1/120	Котлета мясная (из мяса)	18,8	14,1	12,5	286	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			30,06	24,57	206,95	858,58	109,13	86,66	286,83	3,14	0,08	0,2	3,37	32,195

ИТОГО

1357,26

День 10

завтрак

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
2	1/250	Каша пшениная молочная	8,64	11,06	44,32	312	146,77	44,33	221,3	20	54,8	0,14	0	0,96
26	1/200	Чай с сахаром и лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0	2,83
	30/10	Батон с маслом	2,45	19,03	15,63	244,75	12,6	10,025	30	0,11	112,5	0,0525	0	0
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			13,02	30,11	88,15	683,75	179,97	73,255	299,2	20,97	167,3	0,2425	0,4	3,79

обед

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/150	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
113/11 4	1/300	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/230	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным	6,6	7,2	41,2	227,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
234	1/120	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			23,51	21,16	97,22	656,55	100,52	57,9	228,6	6,73	0,07	0,18	0,505	19

ИТОГО

1340,3