

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 11 с. Золотое»

О.А. Кусмарцева

Приказ № 154 от 31.08.2021 г.



**Примерное десятидневное меню
горячего питания для обучающихся 5-11 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 11 села Золотое
Красноармейского района Саратовской области»
на 2021 – 2022 учебный год**

№ тех. карты	1 День		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
	Наименование блюд		Масса порции	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК											
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная манная		200	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	0	10,7	0,47
943	Чай с сахаром		200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
124	Батон нарезной		40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			7,72	5,27	69,46	325	0,04	0	0	16,7	0,87
	ОБЕД											
43	Салат из белокочанной капусты		100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	0	32,45	37,37	0,51
170	Свекольник		250	2,04	5	14,1	109,75	0,07	0,05	8,78	3,66	1,33
108	Бульон мясокостный		100	2,67	1,93	0,13	28,67	0	0	2,67	2,67	0,13
286/328	Голубцы ленивые с отварным мясом		200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	0	1,26	56,38	2,74
868	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный		70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			40,16	39,64	148,16	1050,77	0,19	0,05	46,24	106,11	4,89

№ тех. карты	2 День		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК											
275	Каша «Дружба»		200	5,27	11,31	22,69	215,28	0	0	1,33	0	0
360	Кисель из концентрата		180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
124	Батон нарезной		40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			8,67	12,528	67,93	418	0,01	0,03	1,69	28,92	1,13
	ОБЕД											
33	Салат из свеклы		100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,5	35,15	1,33
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	0	10,29	44,38	1,19
108	Бульон мясокостный		100	2,67	1,93	0,13	28,67	0	0	2,67	2,67	0,13
591	Гуляш из отварной говядины		100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	30,52	2,1
318	Картофель отварной		150	2,9	4,4	2,08	146	0,15	0,09	21,5	15,01	1,18
868	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный		70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			30,02	36,7	220,03	907,02	0,3	0,2	50,11	134,13	6,11

№ тех. карты	3 День		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
22	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0	0,33	151,72	3,91
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,11	3,78	50,16	0	0	6,6	12,87	0,42
124	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:		23,99	32,63	41,29	524,06	0,13	0	6,93	170,59	4,73
	ОБЕД										
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	0	6,25	24,28	1,08
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,7	7,2	13,35	123,9	0	0	14,1	54	1,35
288	Птица отварная	80	12,66	8,16	0	124	0,02	0,08	0	23,4	1,08
143	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	0	10,4	28,68	1,18
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		27,85	35,12	119,5	841,2	0,16	0,08	31,83	136,76	4,87

№ тех. карты	4 День		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК											
202	Каша геркулесовая		200	8,16	9,84	47,8	264	0,2	0	0,5	142,3	1,66
943	Чай с сахаром		200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
124	Батон нарезной		40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			11,36	11,04	81,8	392	0,2	0	0,5	148,3	2,06
	ОБЕД											
33	Салат из свеклы		100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,5	35,15	1,33
102	Суп картофельный с бобовыми		250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0	5,81	38,08	2,03
108	Бульон мясокостный		100	2,67	1,93	0,13	28,67	0	0	2,67	2,67	0,13
229	Рыба, тушеная с томатном соусе с овощами		120	18,03	10,21	8,49	195	0,13	0	4,36	67,74	1,25
304	Рис отварной		150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0	0	1,37	0,53
868	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный		70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			39,93	35,26	150,19	1015,72	0,39	0	23,42	151,41	5,45

№ тех. карты	5 День	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
	Наименование блюд		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	0	12,2	3,32
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
124	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		9,41	6,48	66,79	331	0,15	0	0	18,2	3,72
	ОБЕД										
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	0	32,45	37,37	0,51
170	Свекольник	250	2,04	5	14,1	109,75	0,07	0,05	8,78	3,66	1,33
108	Бульон мясокостный	100	2,67	1,93	0,13	28,67	0	0	2,67	2,67	0,13
336	Капуста тушеная	150	20,65	32,37	94,28	751	0,27	0,37	171,62	554,5	8,08
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0	0,15	43,75	1,5
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		50,98	62,31	213,43	1559,27	0,48	0,42	216,75	648,35	11,73

6 день		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
№ тех. карты	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	0	10,7	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
124	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		7,72	5,27	69,46	325	0,04	0	0	16,7	0,87
	ОБЕД										
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	0	6,25	24,28	1,08
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	0	18,46	43,33	0,8
108	Бульон мясокостный	100	2,67	1,93	0,13	28,67	0	0	2,67	2,67	0,13
245	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	0,13	2,35	23,41	1,77
323	Макаронные отварные с маслом	150	3,5	3,2	0,7	128	0,47	0,8	0	452,36	5
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,8	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		29,61	31,57	101,89	832,34	0,64	0,21	30,81	552,45	8,96

