

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. НИЖНЯЯ ЧЕРНАВКА ВОЛЬСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ

«Утверждаю»  
Директор  А.П. Кузьмин



**Примерное меню - обед (осень-зима) 10 дней на 2023-24 учебный год**

**Возрастная категория: с 12 до 18 лет**

День  
1

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,0 0	0,05	0,1	10,29
202/203	1/180	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	1/90	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,0 4	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>26,95</b>	<b>14,86</b>	<b>62,48</b>	<b>593</b>	<b>87,6</b>	<b>79,2</b>	<b>375,4</b>	<b>3,67</b>	<b>43, 04</b>	<b>0,21</b>	<b>1,8</b>	<b>9,835</b>

День  
2

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Зеленый горошек, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00	8,25
145	1/180	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
234	1/90	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,0 1	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,0 4	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

**Итого**

**20,28    19,35    76,64    584,12    100,16    74,59    114,4    8    2,68    0,0    5    0,22    0,96    43,18**

**День  
3**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
104,105	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,9 6	1,61	4,9 5	0,15	0,12	12,34
143	1/180	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282	1/90	Оладьи из печени	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,0 1	0,014	3,2	10,6
388	1/200	Кисель	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>22,77</b>	<b>22,16</b>	<b>79,5</b>	<b>743,5</b>	<b>109,3</b>	<b>118,11</b>	<b>450,6 6</b>	<b>9,03</b>	<b>4,9 6</b>	<b>0,40 4</b>	<b>5,36</b>	<b>188,44</b>

**День  
4**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Огурец свежий	0,78	0,1	1,6	13	23	14	24	0,6	0	0	0,2	5
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/280	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	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	0,0 4	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>21,48</b>	<b>27,2</b>	<b>96,7</b>	<b>620,8</b>	<b>98,2</b>	<b>68,8</b>	<b>166,1</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>0,21</b>	<b>2,26</b>	<b>29,2</b>

**День  
5**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Зеленый горошек, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77

302	1/180	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
229	1/90	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
343	1/200	Компот из сухофруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

**Итог**

**26,02 22,45 91,71 680,34 125,35 115,95 470,2 4 8,39 0,0 1 0,27 0,5 93,2**

**День 6**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	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
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
285	1/180	Гороховое пюре	16,38	18,47	16,5	250,6	17,9	0	153,11	0	0	0	2,05	0,68
268	1/90	Котлета мясная	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
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
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

**Итог**

**29,63 35,35 71,08 740,46 106,31 66,97 329,4 1 2,46 0,0 5 0,15 2,58 34,14**

**День 7**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	1/60	Икра свекольная, т/о	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
246	1/90	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
202/203	1/180	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
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

	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>24,69</b>	<b>6,74</b>	<b>81,13</b>	<b>514,75</b>	<b>75,18</b>	<b>80,84</b>	<b>303,88</b>	<b>4,08</b>	<b>7</b>	<b>0,32</b>	<b>1,76</b>	<b>17,775</b>

День  
8

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
108-109	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
287	1/200/50	Капуста тушеная с птицей	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
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
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>31,77</b>	<b>26,73</b>	<b>94,24</b>	<b>803</b>	<b>121,86</b>	<b>132,58</b>	<b>382,31</b>	<b>5,99</b>	<b>60,23</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>15,61</b>

День  
9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	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	1/250/10	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
259	1/250	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
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>32,99</b>	<b>17,86</b>	<b>185,4</b>	<b>649,58</b>	<b>120,23</b>	<b>126,06</b>	<b>120,1</b>	<b>6,27</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,47</b>	<b>37,69</b>

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
113/114	1/250	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	1/180	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
234	1/90	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,0 1	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,0 4	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>23,51</b>	<b>21,16</b>	<b>97,22</b>	<b>656,55</b>	<b>100,52</b>	<b>57,9</b>	<b>228,6</b>	<b>6,73</b>	<b>0,0 7</b>	<b>0,18</b>	<b>0,50 5</b>	<b>19</b>