

«Утверждено»
Директор МОУ «СОШ п. Дубки»

Директор



Кирнос Н.Н.

**Десятидневное меню
для учащихся 5-11 классов
МАОУ «СОШ п. Дубки МО г. Саратов»
на 2024-2025 учебный год
(с родительской доплатой)**

С 01.09.2024

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции -/-	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
221	Молочная пшеничная каша с сахаром	1/205	6,18	3,55	24,58	154,52	0,11	0,14	0,01	0,17	11,4	2,69	89,98	31,87
294	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,05	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	0,9	9,79	5,24
5	батон «Полезный»	1/22	1,76	0,396	11,726	57,42	0,12	-			59,2	1,06		
376	сыр	1/22	0,05	8,25	0,08	152			0,05		1,2	0,02	0,04	
	ОБЕД													
45	Суп гороховый на м/к бульоне говядины	1/250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	1,74	69,03	26,6
	Сок фруктовый	1//200	0,04	-	13,8	55	0,05	30	0,025					
5	Хлеб пшеничный	1/27	3,8	0,6	26,4	150	0,04	0,02			15,2	1,46		

=729,35

Повар _____ Шарымова О.Ю.

День_2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции -/-	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
53	Суп молочный вермишелевый	1/250	6,83	6,7	53,49	298	0,133	0,57			118,65	0,66		
269	Какао	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	0,51	114,13	6,7
5	батон «Полезный»	1/22	1,76	0,396	11,726	57,42	0,12	-			59,2	1,06		
	ОБЕД													
181	Жаркое из грудки кур по-домашнему с картофелем	1/250	17,5	6,1	2,99	136,51	0,13	5,2		42,3	2,09			14,74
71	Свежие овощи	1/60	0,4	0,05	01,65	11,7								
283	Компот из ягодной смеси	1/200	1,4	-	45,6	150	0,04	0,8			66,9	2,1		
5	Хлеб пшеничный	1/27	3,8	0,6	26,4	150	0,04	0,02			15,2	1,46		

=957,55

Повар _____ Шарымова О.Ю

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции -/-	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
111	Суп молочный рисовый	205	6,33	8,9	25,49	210,13	31,67	16,4	0,41	94,67	0,03	0,21	0,02	0,17
294	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,05	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	0,9	9,79	5,24
5	батон «Полезный»	1/22	1,76	0,396	11,726	57,42	0,12	-			59,2	1,06		
376	сыр	1/22	0,05	8,25	0,08	152			0,05		1,2	0,02	0,04	
	ОБЕД													
63	Щи на м/к бульоне говядины и свежей капусты	1/250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	1,12	60,89	35,8
274	Кисель витаминизированный ягодный	1/200	1,36	0	29,02	116,19					0,68	0,1		
5	Хлеб пшенич	1/27	3,8	0,6	26,4	150	0,04	0,02			15,2	1,46		

=855,19

Повар _____ Шарымова О.Ю.

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции -/-	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
109	Каша овсяная из «Геркулеса»	1/205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	1,03	152,75	40,27
294	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,05	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	0,9	9,79	5,24
5	батон «Полезный»	1/22	1,76	0,396	11,726	57,42	0,12	-			59,2	1,06		
376	сыр	1/22	0,05	8,25	0,08	152			0,05		1,2	0,02	0,04	
	ОБЕД													
42	Рассольник на м/к бульоне говядины и сметаной т/о	1/250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	1,03	65,75	32,5
	Сок фруктовый	1//200	0,04	-	13,8	55	0,05	30	0,025					
5	Хлеб пшеничный	1/27	3,8	0,6	26,4	150	0,04	0,02			15,2	1,46		

=833,02

Повар _____ Шарымова О.Ю.

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции -/-	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
112	Молочная пшенная каша с сахаром и с маслом	1/200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,42	1	0,02	0,17	111,22	2,49	145	35,59
294	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	0,9	9,79	5,24
5	батон «Полезный»	1/22	1,76	0,396	11,726	57,42	0,12	-			59,2	1,06		
376	сыр	1/22	0,05	8,25	0,08	152			0,05		1,2	0,02	0,04	
	ОБЕД													
211	Плов с отварной курицы	1/200	37,2	45,3	4,05	747,09	0,02	0,13	0	0,19	2,21	0,34	26,47	6,74
71	Свежие овощи	1/60	0,4	0,05	01,65	11,7								
283	Компот из ягодной смеси	1/200	1,4	-	45,6	150	0,04	0,8			66,9	2,1		
5	Хлеб пшеничный	1/27	3,8	0,6	26,4	150	0,04	0,02			15,2	1,46		

Итого:1298,29

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции -/-	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
104	Каша гречневая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	4,3	0,9	1,5		7,6	5,2		8,8
	Мини-рулет «Яшкино»	35	6	32	62	126								
294	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	0,9	9,79	5,24
5	батон «Полезный»	1/22	1,76	0,396	11,726	57,42	0,12	-			59,2	1,06		
	ОБЕД													
74	Суп фасолевый с говядиной	1/250	3,79	0,47	16,6	81,9	0,15	10,5			38,08	1,6		
274	Кисель ягодный	1/200	1,36	0	29,02	116,19					0,68	0,1		
5	Хлеб пшеничный	1/27	3,8	0,6	26,4	150	0,04	0,02			15,2	1,46		

=873,11

Повар _____ Шарымова О.Ю.

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции -/-	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
219	Гречка по купечески	180	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0,0	0,32	35,91	1,09	36,85	25,85
	Овощи свежие	1/60	0,6	0,1	3,05	15,65	0,01	0,58	0,36		11	0,1	11	3,4
294	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	0,9	9,79	5,24
5	батон «Полезный»	1/22	1,76	0,396	11,726	57,42	0,12	-			59,2	1,06		
2101110	Фрукты	1/100	5,25	0	78,4	57,82								
	ОБЕД													
1	Суп крестьянский на м/к бульоне	200/250	10	7,3	15,82	170	0,14	1,5	0,05		60,6	2,11	98,05	16,03
п/п	Сок фруктовый	1//200	0,04	-	13,8	55	0,05	30	0,025					
5	Хлеб пшенич	1/27	3,8	0,6	26,4	150	0,04	0,02			15,2	1,46		

=743,38

Повар _____ Шарымова О.Ю.

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции -/-	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
107	Молочная манная каша	1/205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	0,37	96,53	15,43
139	Яйца вареные	1/60	1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	4,75	35,91	1,09	36,85	25,85
294	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	0,9	9,79	5,24
5	батон «Полезный»»	1/22	1,76	0,396	11,726	57,42	0,12	-			59,2	1,06		
	ОБЕД													
25	Свекольник на м/к бульоне говядины и сметаной т/о	1/250	3,1	4,4	4,9	71,3	0,003	4,33	0,003	0,56	22,42	0,58	34,45	13
274	Кисель витаминизированный ягодный	1/200	1,36	0	29,02	116,19					0,68	0,1		
5	Хлеб пшеничный	1/27	3,8	0,6	26,4	150	0,04	0,02			15,2	1,46		

=815,35

Повар _____ Шарымова О.Ю.

ДЕНЬ 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции -/-	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
102	Молочная каша «Дружба»	1/200	7,0	6,5	52,4	354	0,14	0,6			124,9	0,7		
294	Чай с сахаром и ЛИМОНОМ	1/200	0,05	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	0,9	9,79	5,24
5	батон «Полезный»	1/22	1,76	0,396	11,726	57,42	0,12	-			59,2	1,06		
	ОБЕД													
213	Гуляш из мяса кур	1/100	11,7	10,8	2,93	155,83								
241	Пюре гороховое	1/200	6,83	6,7	53,49	298	0,133	0,57			118,65	0,66		
п/п	Сок фруктовый	1//200	0,04	-	13,8	55	0,05	30	0,025					
5	Хлеб пшеничный	1/27	3,8	0,6	26,4	150	0,04	0,02			15,2	1,46		

=1131,87

Повар _____ Шарымова О.Ю.

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№рецепт т	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции -/-	Б	Ж	У	Энергетич еская ценность	В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
53	Макароны отварные	1/180	6,83	6,7	53,49	298	0,133	0,57			118,65	0,66		
213	Гуляш из мяса кур	1/100	11,7	10,8	2,93	155,83								
294	Чай с сахаром и шиповником	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	0,9	9,79	5,24
5	батон «Полезный»	1/22	1,76	0,396	11,726	57,42	0,12	-			59,2	1,06		
	ОБЕД													
63	Борщ с говядиной и сметаной т/о	1/250/10	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	1,12	60,89	35,8
п/п	Сок фруктовый	1//200	0,04	-	13,8	55	0,05	30	0,02 5					
5	Хлеб пшеничный	1/27	3,8	0,6	26,4	150	0,04	0,02			15,2	1,46		

= 730,03

Повар _____ Шарымова О.Ю.

ПРИМЕЧАНИЕ: В случае недопоставки продуктов, отмены занятий и иных объективных причин, школа оставляет за собой право на внесение изменений по замене блюд в утвержденном меню.

