

«Утверждено»

Директор МОУ «СОШ п. Дубки»

Гагаринского района МО г. Саратов»

Директор



Кирнос Н.Н.

**Десятидневное меню
для учащихся 1-4
классов
МАОУ «СОШ п. Дубки
МО г. Саратов» на 2024-
2025 учебный год
с 01.09.2024 года**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	№ рецептуры
Неделя 1 День 1			
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	260
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	144.1
	Тефтели куриные	90	390.4
	Соус томатный	20	453
	Макаронные изделия отварные	150	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный	30	тех
	Хлеб ржаной	30	тех
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	тех
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	
День 2			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	250
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	
	Свекольник	200	131
	Рыба под маринадом	90	343
	Пюре картофельное	150	312
	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Хлеб пшеничный	30	тех
	Хлеб ржаной	30	тех
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	тех
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	

День 3			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	117.2
	Фрукт свежий, сезонный	100	б/н
	Какао	200	269
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	
ОБЕД	Свекла отварная	60	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	155.3
	Котлета куриная	90	99.1
	Каша из гороха с маслом	150	418.1
	Кисель витаминизированный	200	614
	Хлеб пшеничный	30	тех
	Хлеб ржаной	30	тех
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	тех
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	

День 4			
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	б/н
	Митбол куриный(биточек)	84	412.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237
	Чай с клубникой и сахаром	200	494.1
	Батон полезный витаминизированный	22	тех
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		516	
ОБЕД	Горошек консервированный	60	131
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	147
	Рагу из птицы	240	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный	30	тех
	Хлеб ржаной	30	тех
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	тех
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	
День 5			
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	296
	Булочка с сахаром	100	564.3
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	
ОБЕД	Икра свекольная	60	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	142.2
	Плов мясной	240	265
	Напиток из шиповника	200	519
	Хлеб пшеничный	30	тех
	Хлеб ржаной	30	тех
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	тех
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	
Неделя 2 День 6			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	220	250
	Сыр порциями	20	100.1
	Батон полезный витаминизированный	22	тех
	Батончик шоколадный «Спер»	40	тех
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	128.2
	Соус Болоньезе	100	405
	Макар. изделия отварные с маслом	150	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	тех
	Хлеб ржаной	30	тех
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	тех
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	
День 7			
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	267
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	60	131
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	144
	Гуляш из отварного мяса	100	367.2
	Рис отварной	150	414
	Кисель витаминизированный	200	614
	Хлеб пшеничный	30	тех
	Хлеб ржаной	30	тех
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	тех
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	
День 8			
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	302.1
	Батон нарезной полезный витаминизированный	40	тех
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай вишневый и сахаром	200	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	
ОБЕД	Икра свекольная	60	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	134
	Жаркое из птицы	240	407.2
	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Хлеб пшеничный	30	тех
	Хлеб ржаной	30	тех
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	тех
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	
День 9			
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	266

	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
	Чай с лимоном и сахаром	200	144

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	
ОБЕД	Огурец соленый	60	б/н
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	157.1
	Голубцы ленивые	90	372
	Соус томатный	20	453
	Каша гречневая	150	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный	30	тех
	Хлеб ржаной	30	тех
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	тех
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	

День 10			
ЗАВТРАК	Рис отварной	150	414
	Гуляш из отварного мяса(птица)	100	107.1
	Огурцы соленые	60	б/н
	Батон нарезной полезный витаминизированный	22	тех
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		532	
ОБЕД	Свекла отварная	60	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	142.3
	Митбол куриный (биточек)	84	412.1
	Пюре картофельное	150	312
	Кисель витаминизированный	200	614
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	тех
	Хлеб ржаной	30	тех
ИТОГО ЗА ОБЕД		754	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	тех
	Булочка «Сладкоежка»	100	тех
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15655	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1565,5	
-----------------------------	--------	--

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

12 лет и старше

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	№ рецептуры
Неделя 1 День 1			
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	260
	Батон нарезной	40	
	Масло сливочное	10	105
	Сыр порциями	10	100.1
	Печенье	40	590
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	144.1
	Тефтели куриные	100	390.4
	Соус томатный	20	453
	Макаронные изделия отварные	180	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	511.2
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	
День 2			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	250
	Булочка с корицей	100	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	
	Свекольник	250	131
	Рыба под маринадом	100	343
	Пюре картофельное	180	312
	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	

День 3			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	117.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Свекла отварная	100	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	155.3
	Котлета куриная	100	99.1
	Каша из гороха с маслом	180	418.1
	Напиток витаминизированный	200	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	
	Булочка с кокосовой стружкой	100	564.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	
День 4			
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	100	б/н
	Митбол куриный	100	412.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	237
	Чай с клубникой и сахаром	200	494.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	108.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	
ОБЕД	Морковь отварная	100	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	147
	Рагу из птицы	280	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	
День 5			
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	296
	Булочка с сахаром	100	564.3
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Икра свекольная	100	119

	Ши из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	142.2
	Плов мясной	280	265
	Напиток из шиповника	200	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Рогалик со сгущенкой	100	573.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	
Неделя 2 День 6			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	270	250

	Джем	30	б/н
	Батон нарезной	50	
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	128.2
	Соус Болоньезе	100	405
	Спагетти отварные с маслом	180	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	614
	Брецель	100	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	

День 7			
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	564.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Морковь отварная	100	16
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	144
	Гуляш из отварного мяса	100	367.2
	Рис отварной	180	414
	Напиток из вишни	200	511.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	
	Пирог морковный	100	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	

День 8

ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	302.1
	Батон нарезной	40	
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с клубникой и сахаром	200	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Икра свекольная	100	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	134
	Жаркое из птицы	280	407.2
	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	

День 9

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	266
	Булочка с кунжутом	100	564.2
	Чай с лимоном и сахаром	200	144

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Морковь отварная	100	16
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	157.1
	Голубцы ленивые	100	372
	Пюре картофельное	180	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	511.1
	Плюшка новомосковская	100	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	

День 10

ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	406
	Огурцы соленые	100	б/н

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	
ОБЕД	Свекла отварная	100	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	142.3
	Митбол куриный	100	412.1
	Соус томатный	20	453
	Каша пшеничная	180	243
	Напиток из шиповника	200	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17520	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1752	