

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 11 с. Золотое»



О.А. Кусмарцева

Приказ № 274 от 30.09.2022 г.

**Примерное десятидневное меню
горячего питания для обучающихся 1-11 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 11 села Золотое
Красноармейского района Саратовской области»
на 2022 – 2023 учебный год**

1 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
№ технологической карты	ЗАВТРАК	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная гречневая	210	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	0	12,2	3,32
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
122	Батон нарезной	40	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	450	450	9,41	6,48	66,79	331	0,15	0	0	18,2	3,72
	ОБЕД											
43	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	0	32,45	37,37	0,51
111	Суп с макаронными изделиями		250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	1,09
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	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	0	1,26	56,38	2,74
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	580	970	40,27	36,91	147,67	1024,82	0,21	0	44,06	122,5	4,43
	ПОЛДНИК											
190	Булочка	50		5,90	7,60	58,00	323,80	0,11	0,10	0,15	49,26	0,99
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:	250		6,1	7,60	72,00	351,80	0,11	0,10	0,15	55,26	1,39
	ИТОГО:	1280	1420	55,78	50,99	286,46	1707,62	0,47	0,10	44,21	195,96	9,54

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

2 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
№ технологической карты	ЗАВТРАК	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	150	30,93	22,89,	36	310,66	0,10	0	0,74	251,55	0,93
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:	350	390	65,06	24,09	70	438,66	0,10	0	0,74	257,55	1,33
	ОБЕД											
33	Салат из свеклы	60	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
591	Гуляш из отварной говядины	100	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	30,52	2,1
318	Картофель отварной	150	150	2,9	4,4	2,08	146	0,15	0,09	21,5	15,01	1,18
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	630	1020	30,97	37,07	111,11	939,27	0,48	0,2	45,63	127,83	6,95
	ПОЛДНИК											
323	Макароны отварные с маслом	150		3,5	3,2	0,7	128	0,47	0,8	0	452,36	5
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:	350		3,7	3,2	14,7	156	0,47	0,8	0	458,36	5,04
	ИТОГО:	1330	1410	99,73	64,36	195,81	1533,93	1,05	1	46,37	843,74	13,32

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

3 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
№ технологической карты	ЗАВТРАК	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
275	Каша «Дружба»	200	200	5,27	11,31	22,69	215,28	0	0	1,33	0	0
360	Кисель из концентрата	180	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
124	Батон нарезной	40	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	420	420	8,67	12,528	67,93	418	0,01	0,03	1,69	28,92	1,13
	ОБЕД											
38	Салат из моркови с яблоками	100	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	0	6,25	24,28	1,08
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
229	Рыба, тушенная с томатном соусе с овощами	120	120	18,03	10,21	8,49	195	0,13	0	4,36	67,74	1,25
304	Рис отварной	150	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0	0	1,37	0,53
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	690	990	35,9	28,95	238,37	929,97	0,24	0	24,65	146,82	4,36
	ПОЛДНИК:											
190	Булочка	50		5,90	7,60	58,00	323,80	0,11	0,10	0,15	49,26	0,99
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:	250		6,1	7,60	72,00	351,80	0,11	0,10	0,15	55,26	1,39
	ИТОГО:	1360	1410	50,67	49,078	378,3	1699,77	0,36	0,49	26,49	231	6,88

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

4 день			старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
№ технологической карты	ЗАВТРАК	до 11 Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
22	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	200	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0	0,33	151,72	3,91
124	Батон нарезной	40	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:	440	440	22,19	29,52	37,51	473,9	0,13	0	0,33	157,72	4,31
	ОБЕД											
43	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	0	32,45	37,37	0,51
96	Рассольник «Ленинградский»		250	2,7	7,2	13,35	123,9	0	0	14,1	54	1,35
288	Птица отварная	80	80	12,66	8,16	0	124	0,02	0,08	0	23,4	1,08
143	Рагу из овощей	180	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	0	10,4	28,68	1,18
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	640	930	28,18	40,02	119,9	888,2	0,14	0,08	58,03	149,85	4,3
	ПОЛДНИК:											
213	Яйца вареные	40		5,08	4,60	0,28	63	0,3	0,18	0	22,00	1,0
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:	240		5,28	4,60	14,28	91	0,3	0,18	0	28,0	1,4
	ИТОГО:	1320	1370	55,65	74,14	171,69	1453,1	0,57	0,26	58,36	335,57	10,01

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

5 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
№ технологической карты	ЗАВТРАК	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
181	Каша пшенная	200	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0	0,54	190,2	1,18
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
124	Батон нарезной	40	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	440	440	8,83	10	106,4	442,28	0,17	0	0,54	196,2	1,58
	ОБЕД											
33	Салат из свеклы	60	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,5	35,15	1,33
208	Суп с клецками		250	3,384	4,478	22,483	138,151	0,111	0,141	15,4	25,55	1,118
108	Бульон мясокостный		100	2,67	1,93	0,13	28,67	0	0	2,67	2,67	0,13
304	Плов из птицы	210	210	20,30	17	35,69	377	0,06	0	1,01	45,1	2,19
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	590	980	36,44	35,87	146,86	991,421	0,201	0,141	29,66	114,87	4,948
	ПОЛДНИК:											
190	Булочка	50		5,90	7,60	58,00	323,80	0,11	0,10	0,15	49,26	0,99
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:	250		6,1	7,60	72,00	351,80	0,11	0,10	0,15	55,26	1,39
	ИТОГО:	1280	1420	51,37	33,47	325,26	1785,50	0,481	0,241	30,35	366,33	7,918

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

6 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
№ технологической карты	ЗАВТРАК	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	210	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	0	10,7	0,47
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
124	Батон нарезной	40	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	450	450	7,72	5,27	69,46	325	0,04	0	0	16,7	0,87
	ОБЕД											
38	Салат из моркови с яблоками	100	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	148,46	43,33	0,8
108	Бульон мясокостный		100	2,67	1,93	0,13	28,67	0	0	2,67	2,67	0,13
234	Котлеты и биточки, шницели	75	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0	0,12	35	1,2
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0	0	14,82	4,56
833	Соус красный основной	100	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	0	1,6	7,05	0,21
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,8	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	745	1120	35,97	30,95	154,73	981,61	0,22	0	18,46	133,55	8,16
	ПОЛДНИК											
190	Булочка	50		5,90	7,60	58,00	323,80	0,11	0,10	0,15	49,26	0,99
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:	250		6,1	7,60	72,00	351,80	0,11	0,10	0,15	55,26	1,39
	ИТОГО:	1445	1570	49,79	43,82	296,19	1658,41	0,37	0,10	18,61	224,12	10,42

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

7 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
№ технологической карты	ЗАВТРАК	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
51	Каша рисовая	200	200	7,7	10	68,9	308,6	0,08	0	0,86	195	0,62
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
124	Батон нарезной	40	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	440	440	10,9	11,2	102,9	436,6	0,08	0	0,86	201	1,02
	ОБЕД											
33	Салат из свеклы	60	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,5	35,15	1,33
107	Суп картофельный с крупой рисовой		250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	1,09
108	Бульон мясокостный		100	2,67	1,93	0,13	28,67	0	0	2,67	2,67	0,13
245	Бефстроганов	100	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	0,13	2,35	23,41	1,77
323	Макароны отварные с маслом	150	150	3,5	3,2	0,7	128	0,47	0,8	0	452,36	5
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	630	1020	30,9	35,35	110,28	905,84	0,66	0,93	23,85	544,56	9,5
	ПОЛДНИК:											
323	Макароны отварные с маслом	150		3,5	3,2	0,7	128	0,47	0,8	0	452,36	5
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:	350		3,7	3,2	14,7	156	0,47	0,8	0	458,36	5,04
	ИТОГО:	1420	1460	45,5	49,75	227,88	1498,44	1,21	1,73	24,71	1203,92	15,56

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

8 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
№ технологической карты	ЗАВТРАК	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
275	Каша «Дружба»	200	200	5,27	11,31	22,69	215,28	0	0	1,33	0	0
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
124	Батон нарезной	40	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	440	440	8,47	12,51	56,69	343,28	0	0	1,33	6	0,4
	ОБЕД											
71/33	Овощи натуральные свежие/ салат из свеклы	100/60	100/100	2/1,43	0,8/6, 09	4,6/8,3 6	42/93, 9	0/0,0 2	0	10/9, 5	23/35,1 5	0,6/1,3 3
111	Суп с макаронными изделиями		250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	1,09
108	Бульон мясокостный		100	2,67	1,93	0,13	28,67	0	0	2,67	2,67	0,13
290	Птица тушеная	100	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0	0,68	70,13	2,21
304	Рис отварной	150	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0	0	1,37	0,53
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	670	1020	42,10	35,55	145,78	1020,07	0,2	0	22,68	128,17	4,74
	ПОЛДНИК:											
190	Булочка	50		5,90	7,60	58,00	323,80	0,11	0,10	0,15	49,26	0,99
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:	250		6,1	7,60	72,00	351,80	0,11	0,10	0,15	55,26	1,39
	ИТОГО:	1360	1460	56,67	112,3 3	274,47	1715,15	0,21	0,10	24,16	189,43	6,53

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

9 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
№ технологической карты	ЗАВТРАК	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
181	Каша пшенная	200	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0	0,54	190,2	1,18
360	Кисель из концентрата	180	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
124	Батон нарезной	40	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	420	420	9,03	10,018	117,64	517	0,18	0,03	0,9	219,12	2,31
	ОБЕД											
38	Салат из моркови с яблоками	100	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	0	6,25	24,28	1,08
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
234	Котлеты или биточки рыбные	100	100	9,73	3,69	11,96	175,48	0	0	0,5	55,11	1,11
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0	0	14,82	4,56
833	Соус красный основной	100	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	0	1,6	7,05	0,21
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	770	1120	33,55	25,51	159,74	999,09	0,15	0,05	20,88	113,99	8,6
	ПОЛДНИК:											
213	Яйца вареные	40		5,08	4,60	0,28	63	0,3	0,18	0	22,00	1,0
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:	240		5,28	4,60	14,28	91	0,3	0,18	0	28,0	1,4
	ИТОГО:	1430	1540	47,86	40,128	291,66	1607,09	0,63	0,26	21,78	361,11	12,31

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

10 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
		Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
№ технологической карты	ЗАВТРАК											
171	Каша рассыпчатая с маслом и сахаром пшеничная	150	150	4,82	8,71	30,66	220,35	0	0	0	16	2,2
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
124	Батон нарезной	40	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	390	390	8,02	9,91	64,66	348,35	0	0	0	22	2,6
	ОБЕД											
43	Салат из белокочанной капусты	100	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	0	32,45	37,37	0,51
87	Суп с рыбными консервами		250	8,6	8,41	14,33	172,25	0	0	9,11	45,3	1,27
591	Гуляш из отварной говядины	100	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	30,52	2,1
323	Макароны отварные с маслом	150	150	3,5	3,2	0,7	128	0,47	0,8	0	452,36	5
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
122	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	5,88	34,44	164,5	0	0	0	0	0
123	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	670	920	34,72	36,06	108,26	923,6	0,58	0,91	47,71	571,95	9,06
	ПОЛДНИК:											
190	Булочка	50		5,90	7,60	58,00	323,80	0,11	0,10	0,15	49,26	0,99
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
	ИТОГО:	250		6,1	7,60	72,00	351,80	0,11	0,10	0,15	55,26	1,39
	ИТОГО:	1310	1310	48,84	53,57	244,92	1623,75	0,69	1,01	47,81	649,21	13,05

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)