

УТВЕРЖДАЮ:

И.о директора МОУ СОШ имени
Героя Советского Союза
Н.Т. Богомолова с. Северка
Ртищевского района
Саратовской области
Н.Н. Любзякова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(12 лет и старше)

МОУ «СОШ им. Героя Советского Союза Н.Т. Богомолова с. Северка Ртищевского района Саратовской области»
на 2023-2024 учебный год

Школа		МОУ СОШ им. Героя Советского Союза Н.Т. Богомолова с. Северка					День 2	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша ячневая вязкая	200	220,00	10,44	8,11	41,30
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	58,85	0,20	0,05	15,01
	хлеб		Батон с сыром	40/15	146,16	6,45/3,52	4,53	19,64
	ИТОГО			455,0	425,01	20,41	12,69	75,95
Обед	закуска		Нарезка из белокочанной капусты	100	47,00	1,00	2,00	6,00
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	104,75	2,69	2,84	17,14
	2 блюдо		Оладьи из пчени	80	162,31	17,43	11,64	7,10
	гарнир		Гороховое пюре	200	189,80	3,81	5,76	30,68
	сладкое		Компот с сухофруктов	200	94,2	0,04	0,00	27,76
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	100	136,00	2,45	7,55	14,62
	ИТОГО			930,0	582,31	23,73	24,95	80,16
ИТОГО				1385,0	1007,32	44,14	37,64	156,11

Школа		МОУ СОШ им. Героя Советского Союза Н.Т. Богомолова с. Северка					День 3	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая молочная с маслом	200	373,32	7,43	12,57	57,59
	гор.напиток		Кофейный напиток	200	116,00	1,40	2,00	22,40
	хлеб		Багет	40	81,90	2,28	0,45	17,80
	ИТОГО			440,0	571,22	11,11	15,02	97,79
Обед	закуска		Консервы овощные (икра кабачковая)	100	73,20	1,20	5,40	5,10
	1 блюдо		Суп гороховый на костном бульоне	250	134,75	5,49	5,28	16,33
	2 блюдо		Тефтели с соусом	120	228,75	15,55	11,55	15,7
	гарнир		Макаронны отварные с маслом	200	128,00	3,50	3,20	0,70
	сладкое		Компот с сухофруктов	200	94,2	0,04	0,00	27,76
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	100	136,00	2,45	7,55	14,62
	ИТОГО			970,0	794,90	28,23	32,98	63,88
ИТОГО				1410,0	1366,12	39,34	48,00	161,70

Школа		МОУ СОШ им. Героя Советского Союза Н.Т. Богомолова с. Северка					День 4	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша «Дружба» молочная	200	241,6	6,32	8,36	34,08
	гор.напиток		Кофейный напиток	200	58,85	0,20	0,05	15,01
	хлеб		Батон с сыром	40/15	146,16	6,45/3,52	4,53	19,64
	ИТОГО			455,0	446,61	16,49	12,94	68,73
Обед	закуска		Консервы овощные (кукуруза)	100	24,00	1,86	0,12	3,90
	1 блюдо		Щи на курином бульоне	250	102,50	1,81	4,91	125,25
	2 блюдо		Курица порционно	120	165,00	16,88	10,88	4,64
	гарнир		Перловка отварная	200	307,00	10,44	11,11	41,30
	сладкое		Компот с сухофруктов	200	94,2	0,04	0,00	27,76
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	100	136,00	2,45	7,55	14,62
ИТОГО				970,0	828,70	33,48	34,57	217,47
ИТОГО				1425,0	1275,31	49,97	47,51	286,20

Школа		МОУ СОШ им. Героя Советского Союза Н.Т. Богомолова с. Северка					День 5	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшеничная молочная	200	307,00	10,44	11,11	41,3
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	58,85	0,20	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	81,90	2,28	0,45	17,80
	ИТОГО			440,0	447,75	12,92	11,61	74,11
Обед	закуска		Нарезка из соленых огурцов с репчатым луком	50	34,64	0,53	2,72	1,75
	1 блюдо		Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	91,50	2,18	2,84	14,29
	2 блюдо		Котлета рыбная Любительская	90	151,30	10,90	8,80	7,00
	гарнир		Картофель отварной	200	103,64	1,48	2,58	0,02
	сладкое		Компот с сухофруктов	200	94,2	0,04	0,00	27,76
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	100	136,00	2,45	7,55	14,62
	ИТОГО			890,0	611,28	17,58	24,49	65,44
ИТОГО				1330,0	1059,03	30,50	36,10	139,55

Школа		МОУ СОШ им. Героя Советского Союза Н.Т. Богомолова с. Северка					День 6	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная молочная	200	307,00	10,44	11,55	41,30
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	58,85	0,20	0,05	15,01
	хлеб		Батон с сыром	40/15	146,16	6,45/3,52	4,53	19,64
	ИТОГО			455,0	512,01	20,61	16,13	75,95
Обед	закуска		Консервы овощные (икра кабачковая)	100	73,20	1,20	5,40	5,10
	1 блюдо		Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	156,87	8,85	6,35	15,35
	2 блюдо гарнир		Плов из курицы	260	471,25	25,38	21,25	44,61
	сладкое		Компот с сухофруктов	200	94,2	0,04	0,00	27,76
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	100	136,00	2,45	7,55	14,62
	ИТОГО			910,0	931,52	37,92	40,55	107,44
ИТОГО				1365,0	1443,53	58,53	56,68	183,39

Школа	МОУ СОШ им. Героя Советского Союза Н.Т. Богомолова с. Северка					День 8		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша ячневая вязкая	200	220,00	10,44	8,11	41,30
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	58,85	0,20	0,05	15,01
	хлеб		Батон с сыром	40/15	146,16	6,45/3,52	4,53	19,64
	ИТОГО			455,0	425,01	20,61	12,69	75,95
Обед	закуска		Консервы овощные (зеленый горошек)	100	26,00	2,86	0,36	3,70
	1 блюдо		Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	250	134,75	5,49	25,28	16,33
	2 блюдо		Курица порционно	120	128,00	9,08	69,00	2,74
	гарнир		Макаронные отварные с маслом	200	128,00	3,50	3,20	0,70
	сладкое		Компот с сухофруктов	200	94,2	0,04	0,00	27,76
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	100	136,00	2,45	7,55	14,62
ИТОГО				970,0	646,95	23,42	105,39	65,85
ИТОГО				1220,0	1071,96	44,03	118,08	141,80

Школа		МОУ СОШ им. Героя Советского Союза Н.Т. Богомолова с. Северка					День 9	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая молочная	200	241,60	6,32	8,96	34,08
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	58,85	0,20	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	81,90	2,28	0,45	17,80
	ИТОГО			440,0	382,35	8,80	9,46	66,89
Обед	закуска		Свекла отварная	100	160,00	4,40	5,80	32,80
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	104,75	2,69	2,84	17,14
	2 блюдо гарнир		Жаркое по домашнему с курицей	200	265,00	27,53	7,47	21,95
	сладкое		Компот с сухофруктов	200	94,20	0,04	0,00	27,76
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	100	136,00	2,45	7,55	14,62
	ИТОГО			850	759,95	37,11	23,66	114,27
ИТОГО				1290,0	1142,30	46,57	33,12	181,16

Школа		МОУ СОШ им. Героя Советского Союза Н.Т. Богомолова с. Северка					День 10		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшеничная молочная	200	307,00	10,44	11,11	41,3	
	гор.напиток		Кофейный напиток	200	116,00	1,40	2,00	22,4	
	хлеб		Батон с сыром	40/15	146,16	6,45/3,52	4,53	19,64	
	ИТОГО			455,0	569,16	21,81	17,64	83,34	
Обед	закуска		Консервы овощные (кукуруза)	100	24,00	1,86	0,12	3,90	
	1 блюдо		Щи со свежей капусты	250	339,00	6,96	19,54	33,93	
	2 блюдо		Оладьи из печени	80	162,31	17,43	11,64	7,10	
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	200	307,00	10,44	11,11	41,30	
	сладкое		Компот с сухофруктов	200	94,2	0,04	0,00	27,76	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	100	136,00	2,45	7,55	14,62	
	ИТОГО			930,0	926,51	39,18	49,96	128,61	
ИТОГО				1180,0	1495,67	60,99	67,60	211,95	