



Утверждаю

Директор школы С.В. Поликарпова

Приказ № 807 от 01.09. 2023 г

Ежедневное меню для обучающихся 12 -18 лет

**МОУ «СОШ с. Рефлектор Ершовского района Саратовской области»
им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.**

День 1

№ тех.карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры, г	углеводы		
	завтрак						
35	каша вязкая молочная из	250	14,06	7,01	22,18	238,01	174
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	550	18,76	20,01	77,38	577,01	
	Обед						
3	Салат из репчатого лука	100	0,91	1,53	5,28	37,15	11
8	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	6,59	4,93	15,85	128,5	104
15	картофель отварной со	180	5,76	9,36	41,18	257,7	125
21	котлета рыбная с соусом	100/30	11,87	10,21	8,49	195	234
27	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24	
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76	
40	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	
	Итого за обед	1010	31,11	27,73	126,13	896,35	
	Итого за день	1460	50,96	52,98	212,57	1563,76	

День 2

	Завтрак						
12	Омлет натуральный	250	12,39	11,31	27,14	217,5	210
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
34	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	
	Итого за завтрак	550	21,73	22,01	82,24	554,3	

Итого за день	1560	50,38	50,73	220,36	1539,32	
День 4						
Завтрак						
запеканка из творога	250	17,96	13,48	30,26	293,27	223
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
Итого за завтрак	550	26,08	30,2	94,25	714,47	
Обед						
салат из моркови	100	1,83	6,03	18,06	134	51
борщ с картофелем (на м/к бульоне)	250	1,81	4,91	25,25	102,5	83
рагу из птицы	150/50	18,89	20,06	14,01	314,23	289
Кисель ягодный	200	0,04	0	24,76	94,2	358
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24	
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76	
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за обед	930	28,71	32,2	122,41	863,93	
Итого за день	1480	54,73	53,6	221,66	1578,5	

День 5						
завтрак						
35 Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	8,93	4,07	31,33	149,92	174
32 Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,2	25,49	145,2	379
Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33 Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
Итого за завтрак	550	18,05	20,27	95,32	571,12	
Обед						

	Салат из репчатого лука	100	0,91		1,53	5,28	37,15	11
	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102	
	капуста тушеная	180	5,64	3,47	32,54	160,1	321	
	тефтели мясные с рисом	100	13,78	12,91	211	279		
	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	349	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24		
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76		
	банан	100	0,5	1	11	96		
	Итого за обед	1010	29,7	32,06	133,52	905,2		
	Итого за день	1560	47,75	52,33	243,84	1565,41		

	завтрак							
35	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	14,06	7,01	22,17	238,01	174	
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376	
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201		
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14	
	Итого за завтрак	550	18,76	20,01	77,37	577,01		
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	103	
7	Макаронные изделия отварные с маслом	180	10,23	13,86	42,6	318	202	
0	Рыба тушеная в томатном соусе	100/50	11,19	8,72	7,25	162	229	
7	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376	
0	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24		
0	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76		
0	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43		

	Итого за обед	910	31,5	32,2	131,34	950,15	
	Итого за день	1460	50,74	53,83	219,42	1567,36	
ль 7							
	завтрак						
37	Сырники из творога	250	14,53	6,51	19,8	208,57	219
31	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	550	22,65	23,23	83,79	629,77	
	Обед						
	салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	плов из птицы	260	18,2	19,5	44	410	291
	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24	
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за обед	990	31,3	32,07	125,72	920,65	
	Итого за день	1540	54,96	56,53	223,18	1627,74	

ль 8							
	завтрак						
35	каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	8,93	4,07	31,33	149,92	174
38	ряженка	200	5,22	4,5	7,56	91,21	
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	550	18,75	21,57	77,39	517,13	
	Обед						

	салат из репчатого лука	100	0,91	1,53	5,28	37,15	11
	Щи из св.капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88
	каша рассыпчатая гречневая	180	9,42	7,31	35,75	237,9	171
	гуляш из отварной говядины	100	12,85	10,3	3,3	157,5	246
	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24	
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76	
	банан	100	0,5	1	11	96	
	Итого за обед	1010	31,15	27,6	119,11	879,5	
	Итого за день	1470	51,17	52,37	219,04	1494,68	

нь 9

	завтрак						
42	Омлет натуральный	250	12,39	11,31	27,14	217,5	209
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
33	масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Булочка слобная	90	4,6	5,8	38,4	201	
	Итого за завтрак	550	17,09	25,31	82,34	556,5	
	Обед						
	салат из моркови	100	1,83	6,03	18,06	134	51
	Суп картофельный крупый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	101
	Рис отварной	180	5,64	8,25	29,53	223	171
	котлета рыбная с соусом	100	11,87	10,21	8,49	195	234
	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	358
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24	
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76	
	ягельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	
	Итого за обед	1010	27,3	28,93	125,99	920,75	
	Итого за день	1560	44,33	54,24	224,4	1526,75	

