



Утверждаю

Директор школы Поликарпова С.В.

Приказ № 1001 от 07.09 . 2023 г

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

МОУ « СОШ с. Рефлектор Ершовского района Саратовской области»

им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.

1

№ кар ты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептур ы
			белки, г	жиры,	углеводи		
	завтрак						
35	каша вязкая молочная с	200	11,25	5,61	17,74	190,41	174
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка слобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	500	15,95	18,61	72,94	529,41	
	Обед						
3	Салат из репчатого лука	60	0,55	0,92	3,2	22,29	11
8	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,65	4,56	13,59	118,8	104
15	картофель отварной со	150	4,4	5,97	34,32	227,04	125
21	котлета рыбная с соусом	90/30	11,54	10,01	6,53	150	234
27	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
29	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
29	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
40	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	
	Итого за обед	860	26,88	22,96	109,08	752,13	
	Итого за день	1360	43,08	44,25	183,72	1314,93	

День 2

	Завтрак						
42	Омлет натуральный	200	9,91	9,05	21,71	174	210
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка слобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
34	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	15
	Итого за завтрак	500	19,25	19,75	76,81	510,8	

		Итого за день	1360	43,09	44,05	200,32	1359,27	
день 4								
		Завтрак						
36	запеканка из творога	200	14,37	12,78	24,21	234,7	223	
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	500	22,49	19,6	88,2	655,9		
		Обед						
4	салат из моркови с изюмом	60	1,1	3,62	10,84	80,4	51	
9	борщ с картофелем (на м/к бульоне)	250	1,81	4,91	25,25	102,5	83	
16	рагу из птицы	150/50	16,1	18,12	14,51	301	289	
25	Кисель ягодный	200	0,04	0	24,76	94,2	358	
29	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
29	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
39	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Итого за обед	870	23,71	27,65	111,8	753,1		
	Итого за день	1370	46,2	48	200	1409		

		Итого за день	1360	43,09	44,05	200,32	1359,27	
День 5								
		завтрак						
35	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	7,15	3,96	25,06	119,94	174	
32	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	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	500	15,27	19,68	83,05	541,14		
		Обед						

	салат из репчатого лука	60	0,55	0,92	3,2	22,29	11
2	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	102
0	капуста тушеная	150	4,58	4,25	27,11	128,3	321
2	тефтели мясные с рисом	90	11,78	12,71	11,71	201	279
6	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
9	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
11	банан	100	0,5	1	11	96	
	Итого за обед	860	26,1	23,7	117,49	777,59	
	Итого за День	1360	39,41	46,86	210,01	1344,64	

День 6

	завтрак						
35	Каша жидкая молочная из гречневой крупы крупы	200	11,25	5,61	17,74	190,41	174
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка сладкая	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	500	15,95	18,61	72,94	529,41	
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45
11	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	103
17	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,32	12,08	40,16	270	202
23	Рыба тушеная в томатном соусе	90/50	10,07	7,85	6,53	150	229
27	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
29	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
29	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
40	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	

	Итого за обед	820	26,95	26,75	117,25	790,24	
	Итого за день	1320	43,15	47,51	199,04	1348,85	
6 7							
	завтрак						
37	Сырники из творога	200	11,63	5,21	15,84	166,86	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	500	19,75	21,93	79,83	588,06	
	Обед						
2	салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
12	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	102
18	плов из птицы	210	17	17	35,69	377	291
27	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
29	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
29	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
39	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за обед	830	27,01	25,87	106,91	779,14	
	Итого за день	1330	47	47,8	194,8	1398,4	

День 8

	завтрак						
35	каша рисовая	200	7,15	3,96	25,06	119,94	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	500	16,97	21,46	71,12	487,15	
	Обед						
3	салат из репчатого лука	60	0,55	0,92	3,2	22,29	11

	Ши из св.капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	88
	кнша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,09	29,72	227,18	171
	гуляш из отварной говядины	90	10,28	11,18	2,64	126	246
	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	349
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	банан	100	0,5	1	11	96	
	Итого за обед	860	24,53	23,7	104,75	761,47	
	Итого за день	1360	41,87	47,43	196,49	1298,58	

День 9

	завтрак						
42	Омлет натуральный	200	9,91	9,05	21,71	174	174
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 сладкая	90	4,6	4,8	38,4	201	
	Итого за завтрак	500	14,61	22,05	76,91	513	
	Обед						
4	салат из моркови с изюмом	60	1,1	3,62	10,84	80,4	51
7	Суп картофельный крупный	200	1,58	2,19	11,66	72,6	101
13	Рис отварной	150	4,58	6,38	28,72	203,55	171
21	котлета рыбная с соусом	90	11,54	10,01	6,53	150	234
27	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
29	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
29	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
40	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	
	Итого за обед	860	23,36	23,7	109,19	740,55	
	Итого за день	1360	37,91	46,95	201	1284,75	

