



«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ п. Липовский»
Лось Л.А. / Лось Л.А.
Приказ № 103 от «01» 09 2023 г.

**10-дневное меню
для организации школьного питания
муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа п. Липовский»
Озинского района Саратовской области
для обучающихся 11 лет и старше**

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Салат из капусты белокочанной т/о	6	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,08	22,70	0,00	0,3	61,30	16,57	9,10	0,80
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	52	250	1,95	6,74	7,99	100,43	0,10	11,97	0,00	0,00	32,42	47,63	22,25	0,70
Котлета из говядины с соусом	99	100/30	15,54	16,79	13,08	163,69	0,21	1,12	23,01	2	32,66	142,30	29,44	1,30
Каша гречневая рассыпчатая	165	200/7	13,72	7,82	65,40	244,44	0,47	0,00	0,02	1,2	21,58	250,20	81,00	7,00
Хлеб пшеничный в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62
Яблоко		200	0,80		19,60	94	0,06	21,22	140,84					
Итого: обед		1197	45,26	36,66	204,75	1022,06	1,39	57,33	163,87	5,18	227,16	456,7	141,7	17,19

Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход/ г/	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
2 день															
Обед															
Салат из свеклы т/о	26	100	1,50	4,50	16,50	108,00	0,06	3,31	0,00	0,00	26,98	40,97	20,90	1,01	
Суп картофельный на м/к бульоне	58	250	2,16	2,56	16,48	144,66	0,17	9,65	0,00	0,3	16,10	47,63	22,25	1,02	
Гороховая каша	201	200/5	19,00	4,60	41,10	285,01	0,55	0,00	0,00	0,5	146,20	0,00	0,00	5,68	
Гуляш из отварной говядины	92	100/75	21,62	20,70	5,06	292,98	0,28	1,37	0,00	0,52	19,64	0,00	0,00	4,37	
Хлеб пшеничный в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,56	33	0	0	4,2	
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,6	17,5	0	0	1,95	
Компот из с/ф	278	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	--	0,6	28,7	---	---	0,62	
Банан		200	0,30		4,48	116,2	0,01	10,00			10,00				
Итого: обед		1240	55,63	33,17	171,8	1275,35	1,54	24,65	--	2,48	298,12	88,6	43,15	18,85	

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день														
Обед														
Апельсин		200	0,50		12,25	47,50	0,07	60,00				34,00		0,30
Морковь тертая термически обработанная	17	100	2,50	0,10	24,80	108,00	1,06	2,43	0,00	0,00	61,49	0,00	0,00	1,38
Суп на из овощей с крупой на мясокостном бульоне	63	250	5,89	4,93	20,44	252,08	0,20	4,33	0,00	0,3	30,45	0,00	0,00	2,15
Котлета из говядины с соусом	100	100/30	15,54	16,79	13,08	163,69	0,21	1,12	23,01	2	32,66	142,30	29,44	1,30
Капуста тушеная	134	200	4,48	5,81	20,54	152,34	0,16	37,90	0,00	0,00	118,00	0,00	0,00	1,75
Хлеб пшеничный в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95
Кисель	291	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,00	28,70	0,00	0,00	0,62
Итого: обед		1190	40,91	28,69	172,61	1052,11	2,17	106,1	23,01	3,38	355,8	142,30	29,44	13,62

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
4 день														
Обед														
Салат из капусты	6	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,08	22,70	0,00	0,00	61,30	16,57	9,10	0,80
Суп картофельный с бобовыми, на мясном бульоне	54	250	2,33	8,25	13,58	171,50	0,13	8,18	0,23	0,00	50,60	53,23	26,25	1,15
Гуляш из отварной говядины	92	100/75	21,62	20,70	5,06	292,98	0,28	1,37	0,00	0,52	19,64	0,00	0,00	4,37
Каша гречневая рассыпчатая	165	200/7	13,72	7,82	65,40	244,44	0,47	0,00	0,02	1,2	21,58	250,20	81,00	7,00
Компот с/ф	278	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62
Хлеб пшеничный в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95
Банан		200	0,30		4,48	116,2	0,01	10,00			10,00			
Итого: обед		1242	49,95	26,26	134,1 6	1028,81	1,31	38,81	23,01	3,18	239,38	212,1	64,79	11,51

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
5 день															
Обед															
Салат из свеклы т/о	26	100	1,50	4,50	16,50	108,00	0,06	3,31	0,00	0,00	26,98	0,00	0,00	1,01	
Суп картофельный с бобовыми, на мясном бульоне	54	250	2,33	8,25	13,58	171,50	0,13	8,18	0,23	0,00	50,60	53,23	26,25	1,15	
Плов с курицей	122	200	21,92	27,35	40,63	496,38	0,37	2,38	0,00	2,08	38,50	0,00	0,00	3,25	
Хлеб пшеничный в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20	
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95	
Кисель	291	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0,00	2,2	0,48	0,00	0,00	0,06	
Яблоко		200	0,80		19,60	94,00	0,06	20,00			20,00	151,60		4,40	
Итого: обед		1060	38,55	41,16	171,81	1198,38	1,09	34,19	0,23	5,36	187,06	204,83	26,25	16,02	

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Наименование блюда	
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
6 день															
Обед															
Морковь тертая термически обработанная	17	100	2,50	0,10	24,80	108,00	1,06	2,43	0,10	0,00	61,49	0,00	0,00	1,38	
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	52	250	1,95	6,74	7,99	100,43	0,10	11,97	0,00	0,00	32,42	47,63	22,25	0,70	
Картофель отварной	129	200/7	4,19	5,24	32,84	195,28	0,25	1,98	0,00	0,9	20,68	0,00	0,00	1,82	
Котлета из говядины с соусом	100	100/30	15,54	16,79	13,08	163,69	0,21	1,12	23,01	2	32,66	142,30	29,44	1,30	
Хлеб пшеничный в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20	
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95	
Компот с/ф	278	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62	
Апельсин		200	0,50		12,25	47,50	0,84	60,00			34,00				
Итого: обед		1197	36,68	29,93	182,46	943,4	2,93	77,82	23,11	4,58	260,45	189,93	51,69	11,97	

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день														
Обед														
Салат из капусты белокочанной т/о	6	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,08	22,70	0,00	0,3	61,30	16,57	9,10	0,80
Рассольник с крупой	58	250	4,82	9,50	18,57	180,82	0,17	9,65	0,00	0,3	16,10	47,63	22,25	1,02
Рыба тушеная с овощами	129	100/30	29,01	9,01	0,96	310,05	0,39	0,31	23,01	0,5	22,30	142,30	29,44	0,71
Макаронные изделия отварные	202	200/10	7,49	7,09	51,58	254	0,11	0,00	0,00	1,73	14,28	0,00	0,00	1,12
Хлеб пшеничный в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95
Напиток из шиповника	268	200	0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100	0,00	0,00	21,34	15,6	2,72	0,4
Банан		200	0,30		4,48	116,2	0,01	10,00			10,00			
Итого: обед		1200	47,83	42,99	159,9	1229,26	1,01	143,7	0	3,91	193,16	79,8	34,07	13,86

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день															
Обед															
Лук в нарезке на растительном масле т/о	6	100	2,50	4,50	10,50	91	0,08	22,7	0,00	0,00	61,30	16,57	9,10	0,80	
Суп из овощей на мясокостном бульоне	63	250	5,89	4,93	20,44	252,08	0,20	4,33	0,00	0,3	30,45	0,00	0,00	2,15	
Рис отварной	121	200/50	3,53	5	25,04	162	0,2	1,55	0	0,00	16,18	0	0	1,42	
Тефтели с рисом из мяса говядины с соусом	105	100/50	14,85	15,32	19,83	246,59	0,20	2,42	0,00	0,00	37,44	0,00	0,00	1,43	
Компот из с/ф.	278	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62	
Хлеб пшеничный в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20	
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95	
Апельсин		200	0,50		12,25	47,50	0,01	60,00			34,00			0,30	
Итого: обед		1260	53,13	24,5	150,6 5	1191,13	1,35	89,21	23,01	2,48	243,43	158,87	38,57	12,15	

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
9 день															
Обед															
Салат из свеклы т/о	26	100	1,50	4,50	16,50	108,00	0,06	3,31	0,00	0,00	26,98	0,00	0,00	1,01	
Борщ с капустой на мясном бульоне	54	250	1,93	5,30	9,21	92,26	0,12	13,50	0,00	0,1	55,90	53,23	26,25	1,41	
Капуста тушеная	134	200	4,49	5,81	20,54	152,34	0,16	37,90	0,00	0,00	118,00	0,00	0,00	1,75	
Тефтели с рисом из мяса говядины с соусом	105	100/50	14,85	15,32	19,83	246,59	0,20	2,42	0,00	0,00	37,44	0,00	0,00	1,43	
Хлеб пшеничный в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20	
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95	
Компот с/ф	278	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62	
Яблоко		200	0,80		19,60	94,00	0,06	20,00			20,00	151,60		4,40	
Итого: обед		1210	35,56	31,99	167,18	1021,69	1,07	77,45	0,00	1,78	357,52	204,83	26,25	16,77	

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день														
Обед														
Салат из капусты белокочанной т/о	6	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,08	22,70	0,00	0,00	61,30	16,57	9,10	0,80
Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	59	250	2,49	2,54	17,77	103,92	0,12	11,60	0,00	0,15	18,80	0,00	0,00	1,10
Плов с курицей	122	200	21,92	27,35	40,63	496,38	0,37	2,38	0,00	208	38,50	0,00	0,00	3,25
Кисель	291	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0,00	2,2	0,48	0,00	0,00	0,06
Хлеб пшеничный в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95
Банан		200	0,30		4,48	116,2	0,01	10,00			10,00			
Итого: обед		1060	38,91	35,45	154,88	1136	1,05	47	0	5,51	179,58	16,57	9,10	11,36
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			442,4		1670,2			696,2		37,8	2541,6	1754,5		143,3
		11856	1	330,8	1	11098,19	14,91	8	256,24	4	6	3	465,1	3