

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ с.Демьяс»
С.Т.Кочубей

Приказ № 5 от 09.01.2025 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа
с. Демьяс»
Дергачёвского района Саратовской области
2025 год

18

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя: первая

День недели: 1 день (понедельник)

18/11

Наименование блюда	№ тех.карты	Вес блюд г	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша молочная манная	14	250	7,8	7,62	24,62	258,3
Чай сладкий	6	200	-	-	9.0	35,0
Бутерброд с маслом	3	40/10	8,41	10,05	21,41	212,11
Итого: завтрак			16,21	17,67	46,03	505,41
Обед						
Свекла отварная	20	60	0,69	3,21	4,05	47,85
Щи из свежей капусты на м/к бульоне	24	250	1,95	6,74	7,99	140,43
Макароны с мясом	33	250	7,49	7,09	51,58	344,15
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	5,60	107
Итого: обед			36,56	38,36	139,17	860,93
Итого:			52,77	56,03	185,2	1366,34

Неделя: первая

День недели: 2 день (Вторник)

19/11

Наименование блюда	№ тех.карты	Вес блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая	15	250	7,67	8,2	22,47	264,32
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35.0
Бутерброд с повидлом	52	40/10	2,24	3,53	24,8	140,4
Итого: завтрак			9,91	11,73	56,27	404,72
Обед						
Салат из белокочанной капусты на р\м	23	60	1,3	2,58	3,45	33,95
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	26	250	4,8	6,8	18,56	180,82
Жаркое по- домашнему	42	200	6,34	4,4	6,36	407,76
Напиток из шиповника	47	200	-	-	19,0	75,0
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			23,44	14,78	101,37	916,03
Итого			33,35	26,51	157,64	1320.75

Неделя: первая

День недели: 3 день (среда)

Наименование блюда	№ тех.карты	Вес блюд г	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша молочная пшенная	54	250	7,8	7,62	24,62	248,3
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35.0
Бутерброд с маслом	3	40/10	8,41	10,05	21,41	212,11
Итого: завтрак			16,21	17,67	55,03	567,41
Обед						
Салат из моркови на р\м	21	60	1,5	0,06	14,88	64,8
Суп рисовый на м/к бульоне	30	250	2,49	2,54	17,77	103,92
Капуста тушеная	35	200	4,49	5,81	20,54	152,34
Тефтели из мяса говядины с том соусом	38	60\40	10,05	15,09	13,58	122,69
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107,0
Итого: обед			30,53	30,5	148.27	772,25
Итого:			46,74	48,17	203.3	1349.66

Неделя: первая

День недели: 4 день (четверг)

Наименование блюда	№ тех.карты	Вес блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	12	250	7,19	6,51	23,25	181,5
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35,0
Бутерброд с повидлом	52	40/10	2,24	3,53	24,8	140,4
Итого: завтрак			9,43	10,04	57.05	356,9
Обед:						
Лук в нарезке на растительном масле	22	60	1,32	2,7	6,3	54,6
Борщ на м/к бульоне	25	250	1,54	5,24	9,37	140,26
Рыба тушенная с овощами	34	60\40	24	11,6	1,74	112,5
Каша гороховая	36	200	7,49	7,09	51,58	254,2
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			46,35	27,69	150,48	890,06
ИТОГО			55,78	37,73	207,53	1246,96

Неделя: первая

День недели: 5 день (пятница)

Наименование блюда	№ тех.карт ы	Вес блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>						
Омлет	17	150	17,79	31,57	8,21	378,42
Какао	7	200	2,37	2,3	28,23	91,43
Бутерброд с маслом	3	40/10	8,41	10,05	21,41	212,11
Итого: завтрак			28,57	43,92	57,85	681,96
<i>Обед:</i>						
Салат из моркови на р\м	21	60	1,5	0,06	14,88	64,8
Суп картофельный на м/к бульоне	27	250	2,49	2,54	17,77	103,92
Котлета из говядины с соусом томатным	37\39	60/40	15,54	16,79	13,08	145,48
Каша гречневая рассыпчатая	44	200	13,72	7,82	65,40	244,44
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			44,25	28,21	184,13	852,14
ИТОГО			72,82	72,13	241,98	1534,1

Неделя: вторая

День недели: 6 день (понедельник)

Наименование блюда	№ тех.карт ы	Вес блюд /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>						
Запеканка из творога	11	150	26,70	19,38	39,59	334,36
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35,0
Бутерброд с повидлом	52	40/10	2,24	3,53	24,8	140,4
Итого: завтрак			37,48	31,73	89,23	745,54
<i>Обед</i>						
Лук в нарезке на растительном масле	22	60	1,32	2,7	6,3	54,6
Щи из свежей капусты на м/к бульоне	24	250	1,95	6,74	7,99	140,43
Плов с курицей	31	250	21,92	27,35	40,63	455,38
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			37,19	37,85	136,42	978,91
ИТОГО			74,67	69,58	225,65	1724,45

Неделя: **вторая**

День недели: **7 день (вторник)**

Наименование блюда	№ тех. карт ы	Вес блюд /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша молочная манная	14	250	7,8	7,62	24,62	258,3
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35,0
Бутерброд с повидлом	52	40/10	2,24	3,53	24,8	140,4
Итого: завтрак			10,04	11,15	58,42	333,7
Обед:						
Салат из белокочанной капусты на р/м	23	60	1,3	2,58	3,45	33,95
Суп гороховый на м/к бульоне	29	250	2,9	10,3	13,96	171,87
Гуляш из отварного мяса	40	90	9,62	10,7	3,06	147,56
Макаронные изделия отварные	32	200	7,49	7,09	51,58	254,1
Напиток из шиповника	47	200	-	-	11,0	75,0
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			42.35	31,67	145,05	900,98
ИТОГО			39.05	42,82	203,47	1234.68

Неделя: **вторая**

День недели: **8 день (среда)**

День недели: суббота (с 11.00 до 14.00)

Наименование блюда	№ тех.карт ы	Вес блюд /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша рисовая молочная	15	250	4,09	6,7	36,98	264,0
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35,0
Бутерброд с маслом	3	40/10	8,41	10,05	21,41	212,11
			12,5	16,75	67,39	511,01
Итого: завтрак						
Обед:						
Свекла отварная	20	60	0,69	3,21	4,05	47,85
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	26	250	4,8	6,8	18,56	180,82
Овощное рагу с мясом	50	200	18,7	22,8	18,8	355,0
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
			36,19	33,87	122,91	912,17
Итого: обед						
			48,69	50,62	190,3	1423,18
ИТОГО						

деля: вторая
 День недели: 9 день (четверг)

17/11

Наименование блюда	№ тех.карт ы	Вес блюд /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	12	250	7,19	6,51	23,25	181,5
Чай сладкий	6	200	-	-	9,0	35,0
Бутерброд с повидлом	52	40/10	2,24	3,53	24,8	140,4
Итого: завтрак			9,43	10,04	57,05	360,2
Обед:						
Салат из моркови на р\м	21	60	1,5	0,06	14,88	64,8
Борщ на м/к бульоне	25	250	1,54	5,24	9,37	140,26
Каша гречневая рассыпчатая	44	200	13,72	7,82	65,40	244,44
Рыба тушеная с овощами	34	60\40	24	11,6	1,74	112,5
Компот из сухофруктов	9	200	1,00	0,06	27,50	110,00
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			41,48	31,02	172,87	989,8
ИТОГО			50,91	41,06	229,92	1350,0

Неделя: вторая
 День недели: 10 день (пятница)

Наименование блюда	№ тех.карт ы	Вес блюд /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Омлет	17	150	17,79	31,57	8,21	378,42
Какао	7	200	2,37	2,3	28,23	91,43
Бутерброд с маслом	3	40/10	8,41	10,05	21,41	212,11
Итого: завтрак			28,57	43,92	57,85	681,96
Обед:						
Салат из белокочанной капусты на р\м	23	60	1,3	2,58	3,45	33,95
Суп рисовый на м/к бульоне	30	250	4,82	9,50	18,57	180,82
Картофель отварной	41	200	1,95	6,74	7,99	195,43
Гуляш из отварного мяса	40	90	9,62	10,7	3,06	147,56
Напиток из шиповника	47	200	-	-	11,0	75,0
Хлеб пшеничный в/с	1	60	7,7	0,4	53,4	111,5
Хлеб ржаной	2	50	3,30	0,60	0,60	107
Итого: обед			34,61	36,61	116,09	849,18
ИТОГО			63,18	80,53	173,94	1531,14
Итого в среднем			53.8	52.5	201.9	14088.1