

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБОУ «СОШ п. Степное  
Калининского района Саратовской области»  
/Сахно В.С./



**Примерное  
10-дневное меню  
на осеннее-зимний сезон  
для организации питания  
в МБОУ «СОШ п. Степное  
Калининского района  
Саратовской области»  
для обучающихся 1-11 классов  
на 2022-2023 учебный год**

		6 - 11 лет			1-й день		12 - 18 лет				
ОБЕД											
№ рец.	Наименование блюда	выхо д	Б	Ж	У	ККАЛ	выхо д	Б	Ж	У	ККА Л
61	Салат из припущенной моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	100	4,83	0,27	54,38	225,87
82	Борщ на мясном бульоне	200	1,54	3,93	100,2	82,00	250	1,81	4,91	125,25	102,50
309	Макаронные изделия отварные	150	13,1 55	14,02 5	86,89 5	336,51	200	17,54	18,7	115,86	673,02
246	Гуляш из мяса птицы	85	12,5 5	12,99	4,01	182,25	85	12,55	12,99	4,01	182,25
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	40	1,8	0	13	65
349	Компот из сухофруктов.	200	0,04	0	24,76	94,20	200	0,04	0	24,76	94,20
			<b>33,9 15</b>	<b>31,21 5</b>	<b>283,2 45</b>	<b>985,83</b>		<b>38,57</b>	<b>36,87</b>	<b>337,26</b>	<b>1342,8 4</b>
		6 - 11 лет			2-й день		12 - 18 лет				
ОБЕД											
№ рец.	Наименование блюда	выхо д	Б	Ж	У	ККАЛ	выхо д	Б	Ж	У	ККА Л
52	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	100	1,43	6,09	8,36	93,9
101	Суп с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	250	2,18	2,84	14,29	91,50
216	Картофельное пюре	200	4,2	12,8	37	484	200	4,2	12,8	37	484
268	Котлета говяжья	75	12,4 4	9,24	12,56	183	75	12,44	9,24	12,56	183
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	40	1,8	0	13	65

349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	200	0,04	0	24,76	94,20
			<b>21,08</b>	<b>27,96</b>	<b>103,77</b>	<b>955,74</b>		<b>22,09</b>	<b>30,97</b>	<b>109,97</b>	<b>1011,6</b>
	<b>6 - 11 лет</b>				<b>3-й день</b>			<b>12 - 18 лет</b>			

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	выход	Б	Ж	У	ККАЛ
45	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом	60	0,85	3,05	5,41	52,44	100	1,41	5,08	9,02	87,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,55	8,29	12,62	131,3	250	1,55	8,29	12,62	131,3
621	Рагу овощное с мясом	200	3,24	17,36	18,26	242	200	3,24	17,36	18,26	242
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	0,2	0	14	28
	Хлеб .в/с.	40	1,8	0	13	65	40	1,8	0	13	65
			<b>7,64</b>	<b>28,7</b>	<b>63,29</b>	<b>518,74</b>		<b>8,2</b>	<b>30,73</b>	<b>66,9</b>	<b>553,7</b>
	<b>6 - 11 лет</b>				<b>4-й день</b>			<b>12 - 18 лет</b>			

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	выход	Б	Ж	У	ККАЛ
19	Салат из свеклы с черносливом	50	0,636	3,54	12,068	79,65	50	0,636	3,54	12,068	79,659
197	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1,6	4,09	13,54	97,40	250	2	5,11	16,93	121,75
291	Плов из курицы	180	20,3	17	35,69	377	260	25,38	21,25	44,61	471,25

349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	40	1,8	0	13	65
			<b>24,376</b>	<b>24,63</b>	<b>99,05</b>	<b>713,25</b>		<b>29,856</b>	<b>29,9</b>	<b>111,298</b>	<b>831,859</b>
	<b>6 - 11 лет</b>				<b>5-й день</b>			<b>12 - 18 лет</b>			

**ОБЕД**

<b>№ рец.</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>
14	Салат из свежих помидоров с луком и растительным маслом	60	0,68	3,71	2,83	47,46	100	1,13	6,19	4,72	79,1
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	250	1,75	4,89	8,49	84,75
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,75	4,06	25,76	162,5	100	5,75	4,06	25,76	162,5
229	Рыба тушеная с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150	75	13,87	7,85	6,53	150
	Хлеб пшеничный в/с	40	1,8	0	13	65	40	1,8	0	13	65
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	0,2	0	14	28
			<b>23,7</b>	<b>19,53</b>	<b>68,91</b>	<b>520,76</b>		<b>24,5</b>	<b>22,99</b>	<b>72,5</b>	<b>569,35</b>
	<b>6 - 11 лет</b>				<b>6-й день</b>			<b>12 - 18 лет</b>			

**ОБЕД**

<b>№ рец</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>
13	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,46	3,65	1,43	40,38	100	0,76	6,09	2,38	67,3

206	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,49	5,28	16,33	134,75
259	Жаркое домашнему	100	17,21	4,67	13,72	165,63	160	27,53	7,47	21,95	265
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	40	1,8	0	13	65
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	200	0,04	0	24,76	94,2
			<b>23,9</b>	<b>12,54</b>	<b>65,97</b>	<b>473,01</b>		<b>35,62</b>	<b>18,84</b>	<b>78,42</b>	<b>626,25</b>
	<b>6 - 11 лет</b>				<b>7-й день</b>		<b>12 - 18 лет</b>				

**ОБЕД**

№ рец	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	выход	Б	Ж	У	ККАЛ
61	Салат из припущенной моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	100	4,83	0,27	54,38	225,87
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	250	2,18	2,84	14,29	91,5
246	Тушеный картофель с говяжьим мясом	260	16,55	18,95	29,01	298,25	285	16,55	18,99	31,01	365,25
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	40	1,8	0	13	65
648	кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
			<b>24,59</b>	<b>21,29</b>	<b>127,35</b>	<b>787,02</b>		<b>25,44</b>	<b>22,5</b>	<b>132,94</b>	<b>823,62</b>
	<b>6 - 11 лет</b>				<b>8-й день</b>		<b>12 - 18 лет</b>				

**ОБЕД**

№ рец	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	-------------------	-------	---	---	---	------	-------	---	---	---	------

67	Винегрет из овощей	60	0,82	3,71	5,06	56,88	100	1,36	6,18	8,44	94,80	
108	Суп картофельный с клецками	200	0,28	2,16	1,50	26,49	250	0,35	4,5	3,75	65,6	
288	Ленивые голубцы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	200	25,38	21,25	44,61	471,25	
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	40	1,8	0	13	65	
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	200	0,04	0	24,76	94,2	
			<b>28,32</b>	<b>27,12</b>	<b>88,93</b>	<b>713,82</b>		<b>28,93</b>	<b>31,93</b>	<b>94,56</b>	<b>790,85</b>	
	<b>6 - 11 лет</b>				<b>9-й день</b>			<b>12 - 18 лет</b>				

**ОБЕД**

<b>№ рец</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>	
52	Салат из вареной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	100	1,43	6,09	8,36	93,9	
82	Борщ с капустой на мясном бульоне	200	1,45	3,93	100,2	82	250	1,81	4,91	125,25	102,5	
309	Макаронные изделия отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51	200	17,54	18,7	115,86	673,02	
268	Котлета из мяса говядины	75	12,44	9,24	12,56	183	75	12,44	9,24	12,56	183	
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	40	1,8	0	13	65	
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	0,04	0	24,76	94,2	
			<b>25,36</b>	<b>26,17</b>	<b>213,31</b>	<b>817,05</b>		<b>35,06</b>	<b>38,94</b>	<b>299,79</b>	<b>1211,62</b>	
	<b>6 - 11 лет</b>				<b>10-й день</b>			<b>12 - 18 лет</b>				

**ОБЕД**

№ рец	Наименование блюда	выхо д	Б	Ж	У	ккал	выхо д	Б	Ж	У	ККАЛ
14	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	100	1,13	6,19	4,72	79,1
103	Суп лапша	200	2,15	2,7	13,7 1	83,80	250	2,69	2,84	17,1 4	104,75
302	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	100	5,75	4,06	25,7 6	162,5	100	5,75	4,06	25,7 6	162,5
279	Тефтеля из говяжьего мяса	80	11,78	12,91	14,9	223	80	11,78	12,91	14,9	223
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	40	1,8	0	13	65
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	0,2	0	14	28
			<b>22,36</b>	<b>23,38</b>	<b>83,7 5</b>	<b>609,76</b>		<b>23,35</b>	<b>26</b>	<b>89,5 2</b>	<b>662,35</b>

1. А.А. Астрейкова, П.Д. Матвеев, Т.Т. Ананич. Современный рецептурный кулинарный справочник.
2. Проводится витаминизация 3-х блюд.
3. Используется йодированная соль.