

*« УТВЕРЖДАЮ»*

*Директор МОУ «СОШ № 8 им. В. И Курова  
г. Новоузенск Саратовской области»*

*А. А. Губина*

*№140 « 26 » 2024 г*



***ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню***

***для организации «горячего питания» обучающихся  
МОУ «СОШ № 8 им. В.И. Курова г. Новоузенск Саратовской области»  
1 - 4 классов***

*Сезон: летнее – осенний*

Школа МОУ "СОШ №8 им. В.И. Курова г. Новоузенска Саратовской области"Утвердил: должность Директор**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия Л.А. ГубинаВозрастная категория 7-11 летдата 

26	8	2024
день	месяц	год

 пр № 140

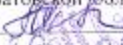
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом, сахаром	200	2,32	3,96	28,97	161	21	11,26		
				Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	5	7,99		
			гор.напиток	Чай с молоком , сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	14	6,27		
			хлеб	Булочка"Школьная"	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00		
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	75	13,76		
				<i>итого</i>			610	8,13	16,29	93,36	557,3		47,28
1	1	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,48	0,06	1,56	40,38	78	4,46		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты, мясом и со сметаной	216	1,4	3,96	6,32	112,88	35	26,36		
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	150	23,87	7,85	6,53	150	27	22,83		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	15	6,66		
			напиток	Напиток "Витошка"	200	0	0	18,6	74	11	7,40		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	94,75	1	2,08		
			хлеб черн.	Хлеб " Столичный"	25	6,6	1,2	39,61	49,5	2	1,25		
				<i>итого</i>			841	43,25	19,24	126,5	751,96		71,04
			1	1	<b>Итого за день:</b>			1451	51,38	35,53	219,86	1309,26	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком/джемом	170	27,84	18	32,4	279,6	80	66,39		
				Сыр в/сорт	20	4,64	5,9	17,1	72,8	4	13,34		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	7	10,05		
			хлеб	Булочка сдобная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00		
			фрукты	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26	76	36,00		
				<i>итого</i>			590	40,31	30,01	122,88	730,86		133,78
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	60	0,68	3,71	2,83	56,95	71	13,64		
			1 блюдо	Рассольник на курином бульоне	200	1,68	4,09	13,27	196,6	46а	13,65		
			2 блюдо	Плов из курицы	200	20,3	17	35,69	377	26	37,09		
			гарнир										
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	9	4,57		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,3	0,7	22,55	94,75	1	2,08		
			хлеб черн.	Хлеб " Столичный"	25	3,3	0,6	19,8	49,5	2	1,25		
				<i>итого</i>			725	30,3	26,1	118,9	869		72,28
			1	2	<b>Итого за день:</b>			1315	70,61	56,11	241,78	1599,86	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром	200	4,67	4,86	25,83	166	21	12,05		
				Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	5	7,99		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	2,05		
			хлеб	Булочка школьная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00		

			фрукты	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	91	33,00
			<i>итого</i>		560	9,48	15,39	81,22	481		63,09
1	3	Обед	закуска	Салат из капусты белокачанной с кукурузой	60	2,66	4,12	5,72	87,57	57	6,82
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом говядины	200	9,38	5,87	12,3	173,48	47	24,46
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	18,5	20,67	18,9	337,14	32	49,96
			гарнир	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	67	6,90
			напиток	Кисель	200	0	0	24	95	10	4,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	94,75	1	2,08
			хлеб черн.	Хлеб столичный	25	1,65	0,3	9,9	49,5	2	1,25
			<i>итого</i>		765	40,73	36,12	89,16	900,44		95,87
1	3	<b>Итого за день:</b>			1325	50,21	51,51	170,38	1381,44		158,96
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет со сливочным маслом	150	14,27	22,16	2,65	267,93	25	31,51
				Сыр в/сорт	20	4,64	5,9	17,1	72,8	4	13,34
			гор.напиток	Напиток Витошка	200	0	0	18,6	74	11	7,80
			хлеб	Булочка школьная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00
			фрукты	Киви	100	1	0	0,8	47	91	33
			<i>итого</i>		520	23,62	29,99	72,34	626,73		93,65
1	4	Обед	закуска	Огурец свежий (соленый)	60	0,48	0,06	1,56	40,38	78	9,85
			1 блюдо	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	96	27,97
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	100	11,99	4,05	7,67	129,37	50	23,21
			гарнир	Пюре гороховое	150	44,1	9,57	76,2	280	22	5,82
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	2,05
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	94,75	1	2,08
			хлеб черн.	Хлеб столичный	25	3,3	0,6	19,8	49,5	2	1,25
			<i>итого</i>		775	70,69	17,78	149,03	724,26		72,23
1	4	<b>Итого за день:</b>			1295	94,31	47,77	221,37	1350,99		165,88
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники со сгущенкой \джемом	150	18,44	19,51	17,1	357,16	59	94,05
				Масло порционное	10	1	8,2	0,1	75	5	13,37
			гор.напиток	Какао "Витошка"	200	3,52	3,72	25,49	145,2	7	7,80
			хлеб	Булочка школьная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	90	33,00
			<i>итого</i>		510	27,47	33,56	83,38	780,36		156,22
1	5	Обед	закуска	Салат из свежей помидоры с растительным маслом и луком	60	2,66	4,12	5,72	87,57	57	13,64
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью с мясом (тушенкой)	200	8,54	9,01	19,23	144,43	47a	27,97
			2 блюдо	Гуляш	180	19,72	17,89	4,76	168,20	48	56,96
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	29	5,82
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	9	4,57
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	94,75	1	2,08

			хлеб черн.	Хлеб столичный	25	3,3	0,6	19,8	49,5	2	1,25	
			<i>итого</i>		855	43,18	18,81	114	638,9		112,29	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1365	70,65	52,37	197,38	1419,26		268,51	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом,сахаром	200	2,65	1,87	20,5	267,85	19	12,29	
				Сыр в/сорт	20	4,64	5,9	17,1	72,8	4	19,50	
			гор.напиток	Напиток Витoshка	200	0	0	18,6	74	11	8,40	
			хлеб	Булочка сдобная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00	
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	75	15,24	
			<i>итого</i>			620	11,6	10,3	104,09	649,95		63,43
2	1	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	2,66	4,12	5,72	87,57	71	6,82	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой , мясом и сметаной	200	5,18	5,2	11,4	208,28	40	16,79	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томат.соусе с овощами	150	13,87	7,85	6,53	150	27	36,62	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	29	5,82	
			напиток	Кисель Витoshка	200	0	0	24	95	10	4,40	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	94,75	1	2,08	
			хлеб черн.	Хлеб столичный	25	3,3	0,6	19,8	49,5	2	1,25	
			<i>итого</i>			825	33,97	22,85	111,94	853,55		73,78
2	1	<b>Итого за день:</b>			1445	45,57	33,15	216,03	1503,5		137,21	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	150	22,72	16,48	30,52	361,14	23	61,13	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	7	10,17	
			хлеб	Булочка сдобная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00	
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,2	37,8	89	39,00	
			<i>итого</i>			500	30,85	22,33	97,4	709,14		118,3
2	2	Обед	закуска	Икра свекольная	60	2,35	4,6	12,33	100,1	79	5,78	
			1 блюдо	Суп - лапша на мясном бульоне	200	6,68	10,34	17,28	191,16	39	11,69	
			2 блюдо	Тефтеля мясная	90	8,87	13,6	11,71	191,33	81	55,04	
			гарнир	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	28	4,70	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,04	23,2	75,28	88	4,57	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,3	0,7	22,55	94,75	1	2,08	
			хлеб черн.	Хлеб столичный	25	3,3	0,6	19,8	49,5	2	1,25	
			<i>итого</i>			765	28,46	36,36	141,39	915,65		85,11
2	2	<b>Итого за день:</b>			1265	59,31	58,69	238,79	1624,79		203,41	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом, сахаром	200	4,02	6,6	53,6	235,71	66	13,63	
				Масло порционное	10	1	8,2	0,1	75	5	13,35	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	2,08	
			хлеб	Булочка школьная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00	
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	90	33	

			<i>итого</i>		560	9,73	16,93	54,79	541,71		70,06
2	3	Обед	закуска	Огурец	60	1	2,51	4,91	46,26	55	4,46
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с мясом говядины	200	9,38	5,87	12,3	173,48	47	15,89
			2 блюдо	Каша перловая с мясом и овощами	150	7,46	5,61	35,84	341,68	95	53,18
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	9	4,57
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	65	1	2,08
			хлеб черн.	Хлеб столичный	25	3,3	0,6	19,8	49,5	2	1,25
			<i>итого</i>		675	24,58	15,15	115,65	770,12		81,43
2	3	<b>Итого за день:</b>			1235	34,31	32,08	170,44	1311,83		151,49
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	200	5,44	9,57	43,19	280	16	12,41
				Сыр в/сорт	20	4,64	5,9	17,1	72,8	4	13,34
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	7	10,30
			хлеб	Булочка сдобная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00
			фрукты	Груша	150	0,16	7,56	23,92	62,65	76	37,54
			<i>итого</i>		620	17,47	28,68	142,89	725,65		81,59
2	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	14,4	70	5,78
			1 блюдо	Борщ с капустой, мясом и сметаной	200	5,18	5,2	11,34	112,88	40	16,45
			2 блюдо	Биточки рыбные	90	9,73	3,69	11,96	129,37	50	21,42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,6	4,38	35,27	213,71	17	6,45
				Соус красный основной	60	0,46	1,39	3,65	28,4	63	2,77
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0	24,76	55	37a	8,08
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,756	18,04	94,75	1	2,08
			хлеб черн.	Хлеб столичный	25	1,65	0,3	9,9	49,5	2	1,25
			<i>итого</i>		825	27,72	15,836	117,2	698,01		64,28
2	4	<b>Итого за день:</b>			1445	45,19	44,516	260,09	1423,66		145,87
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком\ джемом	150	27,84	18	32,4	279,6	80	59,16
				Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	5	12,51
			гор.напиток	Чай с молоком , сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	14	6,27
			хлеб	Булочка сдобная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	90	27,20
			<i>итого</i>		510	33,85	29,93	89,59	643,6		113,14
2	5	Обед	закуска	Салат из зелен.горошка консервир. с растит. маслом и луком , т/о	60	1,49	2,6	3,13	41,8	56	11,05
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделия ми на курином бульоне	200	6,61	3,56	12,46	128,04	38	15,98
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом курицы	240	2,29	11	14,44	241	43	21,69
			гарнир	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	67	6,90
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	9	3,50
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	94,75	1	2,08

			хлеб черн.	Хлеб столичный	25	3,3	0,6	19,8	49,5	2	1,29
				<i>итого</i>	805	22,23	22,92	92,93	712,29		62,49
2	5		Итого за день:		1315	56,08	52,85	182,52	1355,89		175,63
			Среднее значение за период:		1345,6	57,762	46,4576	211,86	1428,05		173,134

Прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено 0 листов  
Директор МОУ «СОШ №8»  
им. В.И.Курова г. Новоузенск  
Саратовской области  
  
« 26 » 08 2024 г.  
Губина Д.А.

