

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


Л. А. Губина
№ 145 « 8 » 08 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню

**для организации «платного питания» обучающихся МОУ «СОШ № 8
им. В.И. Курова г. Новоузенск Саратовской области» 5 – 11 классов**

Сезон : осеннее – зимний

Неделя – первая
День - первый

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
21	1/250	Каша ячневая молочная с маслом, сахаром	3,09	4,07	36,98	234,52	5,9	21,8	67	0,47	20	0,03	0,0	0
5	1/10	Масло сливочное	0,1	8,2	0,1	75	1,0	0,0	2	0,0	59	0,00	0,01	0,00
3	1/50	Батон	5,6	0,6	29,6	183	13,50	19,4	46,10	0,88	0,00	0,04	1,00	0,00
14	1/200	Чай с молоком, сахаром	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,40	0,02	0,04	0,00	1,3
	Итого		10,19	14,47	83,08	578,52	53,4	51,7	182,6	1,75	79,02	0,11	1,01	1,3
Обед														
78	1/100	Огурец соленый	0,8	0,1	2,6	67,3	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,12	3
34	1/250	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом	5,8	9,78	8,55	170,98	33,98	22,2	47,43	0,83	0	0,08	0	18,48
15	1/180	Каша гречневая рассыпчатая	8,95	6,73	43	276,53	12,98	67,5	250	3,95	0,02	0,22	0	0
27	150/100	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,01	0,13	0	4,36
11	1/200	Напиток Витошка	0	0	18,6	74	0	0	0	0	120	0,3	3	20
	2/40	Хлеб пшеничный	4,3	0,7	22,55	94,75	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0
	1\25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
	Итого		41,18	28,12	123,99	957,71	160	226,8	807,13	9,94	120,03	0,943	5,22	45,84
Полдник														
	4/100	Печенье	0,16	7,56	23,92	172,8	7,5	7,5		0,12				
74	1/200	Сок	1,4	0,4	22,8	63	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	Итого		1,56	7,96	46,72	235,8	41,5	20,5	23	0,42	0	0,04	0,03	60
	Всего		52,93	50,55	253,79	1772,03	254,9	299	1012,73	12,11	199,05	1,093	6,26	107,14

Неделя – первая
День - второй

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
19	1/250	Каша молочная манная с маслом , сахаром	3,12	2,36	25,62	334,81	74	37,8	45	0,56	0,062	0,75	0,0	0,27
3	1/50	Батон	5,6	0,6	29,6	183	13,5	19,4	46,1	0,88	0,00	0,04	0,50	0,00
4	1/20	Сыр в/сорт	4,64	5,9	0,00	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,08	0,14
7а	1/200	Какао с молоком	1,4	0,4	22,8	100	34	0	0	0,6	0,00	0,02	0,00	14,8
	Итог		44,05	32,12	95,78	690,61	578,8	88,96	632,86	2,96	195,52	0,147	0,58	1,95
Обед														
52	1/100	Салат из кваш. (свеж). капусты с луком репчатым, и маслом растительным	1,7	5	8,45	85,7	52,25	16,02	23	0,67				19,82
46а	1/250	Рассольник на курином бульоне	2,10	5,11	16,59	220,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0	0,1	0	7,54
26	250/100	Плов из курицы	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08	1,6	1,26
9	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,04	0,01	0,06	1,08
2	1/30	Хлеб «Столичный»	6,6	1,2	39,61	99	29	47	150	3,9	0,17	0	1,2	0
1	2/40	Хлеб пшеничный	4,3	0,7	22,55	118,4	17,0	27,5	99,5	1,6	0	0,011	1,5	0
	Итог		39,51	34,45	152,84	1150,8	152,81	177,56	607,06	10,06	64,02	0,261	4,5	30,3
Полдник														
	2/60	Пряник	2,7	1,5	45,3	207	4,8	0,8		1,02				
6	1/200	Чай с сахаром	0,2	0,00	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итог		2,9	1,5	59,3	235	10,8	0,8	0	1,42	0	0	0	0
	Всего		61,55	51,01	309,44	2121,61	487,85	228,16	889,11	13,67	116,068	0,315	28,88	37,12

Неделя: первая
День : третий

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
21	1/250	Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,20	0,015	0,16	0
3	1/50	Батон	5,6	0,6	29,6	183	13,50	19,4	46,10	0,88	0,00	0,04	1,00	0,00
4	1/20	Сыр в/с	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,0	0,14
6	1/200	Чай с сахаром	0,20	0,00	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итог		12,11	14,08	76,49	489	32,7	117,5	195,8	4,6	59,2	0,055	1,16	0
Обед														
57	100	Салат из капусты белокоч. и кукурузы консервированной	3,68	7,73	10,57	146,5								
36	1/250	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	11,7	7,32	17,8	216,86	79,8	40,92	152,2	1,97	0,03	0,17	0	7,23
32	250/100	Жаркое по домашнему с мясом кур	27,53	7,47	21,95	265,00	31,1	65,7	337	4,03	24	0,21	0	8,97
37а	1/200	Компот из св. яблок	0,1		17,6	67								
	2/40	Хлеб пшеничный	4,3	0,7	22,55	65	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0
	1\25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
	Итог		47,84	20,94	112,25	762,06	247,22	174,89	722,97	10,24	24,03	0,625	2,16	23,79
Полдник														
	1/45	Печенье	3	8,5	23	180								
72	1/100	Чай с лимоном	5,0	3,2	3,5	68	122,0	15	96	0,1				
	Итог		8	11,7	26,5	248	122	15	96	0,1	0	0	0	0
	Всего		74,5	46,1	208,27	1499,06	660,72	258,89	1086,87	13,38	76,192	0,78	3,16	24,2

Неделя – первая
День - четвертый

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
16	1/250	Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	0	0	2,83	0	0,19	0	1,67
3	1/50	Батон	5,6	0,6	29,6	183	13,5	19,4	46,1	0,88	0,00	0,04	0,50	0,00
6	1/200	Чай сладкий	0,2	0,	14,0	28	34	0	0	0,6	0,00	0,02	0,00	14,8
	Итог		30,63	35,22	55,91	656,32	375,22	52,37	492,59	5,59	397	0,17	0,58	15,19
Обед														
78a	1/100	Огурец соленый	0,8	0,1	2,6	67,3	23	14	42	0,6	0	0,03	0,2	5
96	250/15	Суп рисовый с мясом говядины	7,18	3,3	14,65	113,	24,98	29,45	96,93	1,24		0,11		8,33
82	150/100	Тефтели рыбные с соусом	12,16	4,61	14,95	219,35	68,89	38,91	113	1,39				0,63
22	1/200	Пюре гороховое	60,8	14,4	109,4	373,32	388,2			32		0,19		1,67
11	1/200	Напиток Витошка	0	0	18,6	74	6,4	0	3,6	0,18		0,01		1,08
	2/40	Хлеб пшеничный	4,3	0,7	22,55	118,4	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0
	1\25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
	Итог		87,16	30,19	196,85	1050,35	545,57	126,11	376,93	38,37	120	0,795	5,3	45,78
Полдник														
92	1/40	Сухарики	4,44	1,51	30,46	156,15								
72	1/100	Йогурт	5,0	3,2	3,5	68	122,0	15	96	0,1				
	Итог		8	11,7	26,5	248	122	15	96	0,1	0	0	0	0
	Всего		125,41	85,41	279,21	1954,67	1031,7	182,97	1039,22	43,94	568	1,035	5,88	61,47

Неделя – первая
 День - пятый

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
21	1/250	Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,20	0,015	0,16	0
3	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
5	1/10	Масло порционное	0,1	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0		0
13	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0	0,36	0	0	0	2,83
	Итог		11,41	16,93	80,99	559	59,7	105,1	235,7	3,32	59,28	0,235	1,56	0
Обед														
58	1/100	Салат из капусты белокачанной с зел. горошком	3,68	7,73	10,57	126,5	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	0,06	0,68	11
44	1/250	Суп картофельный с фасолью с мясом	11,7	7,32	17,8	216,86	79,8	40,92	152,2	1,97	0,03	0,17	0	7,23
84	175/100	Птица тушеная с овощами в томатным соусом	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0	0,21	0	1,54
29	1/180	Макаронные изделия отварные с маслом	7,36	6,02	31,73	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	28	0,08	1,3	0,0
13	1/200	Чай с лимоном	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,0	0,01	0,06	1,08
	2/40	Хлеб пшеничный	4,3	0,7	22,55	118,4	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0
	1\25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
	Итог		53,12	18,76	122,36	1033,06	134,91	161,87	644,82	7,34	28,09	6,165	3,8	9,85
Полдник														
73	4/100	Пряник	0,16	7,56	23,92	125,3	7,5	7,5		0,12				
6	1/200	Чай	01,4	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	01,4	0	0,01	0	18,3
	Итог		1,56	7,6	51,42	236,1	21,48	11,66	9,06	1,52	0	0,01	0	18,3
	Всего		67,21	42,38	279,47	1828,16	249,82	180,53	739,88	11,69	28,36	6,445	5,36	29,82

Неделя: вторая
День : первый

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
19	1/200	Каша молочная манная с маслом и сахаром	3,12	2,36	25,62	334,81	74,	37,8	45	0,56	0,062	0,75	0	0,27
4	1/20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	72,8	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
3	1/50	Батон	5,6	0,6	29,6	183	13,50	19,4	46,10	0,88	0,00	0,04	1,00	0,00
7а	1/200	Какао с молоком	1,4	0,4	22,8	100	34	0	0	0,6	0,00	0,02	0,00	14,8
	Итог		13,49	9,14	71,92	709,81	94,78	61,65	101,87	2,27	0,112	0,8	1,08	1,01
Обед														
57	100	Салат из капусты белокачанной и кукурузы консервированной	3,68	7,73	10,57	146,5	21,45	20,8	59,95	0,68	0,68	0,11		11
40	250/10	Борщ с капустой свежей, мясом	6,48	6,5	14,17	141,1	62,5	32,5	227,5	1,5	5	0,05	0,0	8,75
29	1/180	Макаронные изделия отварные с маслом слив	6,62	5,42	8,49	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0	0,07	0	25,2
27	130/100	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	18,03	10,21	12	195	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
10	1/200	Кисель Витошка	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	4,3	0,7	22,55	118,4	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0
	1\25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
	Итог		29,16	25,33	119,72	901,44	223,2	140,11	349,4	7,3	0,05	0,385	2,16	49,31
Полдник														
	5/100	сухарики	0,16	7,56	23,92	172,8	7,5	7,5		0,12				
12	1/200	Фруктовый сок	1,4	0,4	22,8	63	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	Итог		1,56	7,96	46,72	235,8	41,5	20,5	23	0,42	0	0,04	0,03	60
	Всего		44,21	42,43	238,36	1847,05	359,48	222,26	474,27	9,99	0,162	1,225	3,27	110,32

Неделя – вторая
 День - третий

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
66	1/200	Каша молочная пшеничная с маслом, сахаром	5,63	8,8	72,4	314,28	192,2	23,06	11,7	1,18	0,17	0,17	0,00	0,54
4	1/20	Сыр в/сорт	4,64	5,9	0,00	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,08	0,14
3	1/50	батон	5,6	0,6	29,6	183	13,5	19,4	46,1	0,88	0,00	0,04	0,50	0,00
6	1/200	Чай с сахаром	0,20	0,00	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		16,07	15,3	116	598,08	387,7	49,46	157,8	2,66	52,17	0,22	0,58	0,68
Обед														
55	100	Салат свеклы с зеленым горошком	1,66	4,18	8,19	77,1	27,93	18,57	41,96	1,31	0	0,05	0	9,8
47	250	Суп картофельный с бобовыми с мясом говяд	11,7	7,32	17,8	216,86	79,8	40,92	152,2	1,97	0,03	0,17	0	7,23
95/1	200/100	Каша перловая с мясом кур и овощами	9,94	7,48	47,78	588,25	17,3	90	278	5,26	0,02	0,24		0
13	1/200	Чай с лимоном и сахаром	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0,36	2,83	0	0,01	0	1,83
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
2	1/30	Хлеб Столичный	6,6	1,2	39,61	99	29	47	150	3,9	0,17	0	1,2	0
	Итого		45,28	33,99	150,71	922,01	213,49	186,53	645,85	10,56	60,2	0,28	1,6	18,86
Полдник														
	2/40	Печенье	1,16	1,36	24,4	141,6	4	4		0,12		0,04		
74	1/200	Сок	0,8	0,	23	94	42,00	22	32,00	2,2	0,00	0,02	0,03	
	Итого		1,96	1,36	47,4	235,6	46	26	32	2,32	0	0,06	0,03	0
	Всего		63,31	50,65	314,11	1755,69	647,19	261,99	835,65	15,54	112,37	0,56	2,21	19,54

Неделя: вторая
День : четвертый

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
16	1/250	Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	0	0	2,83	0	0,19	0	1,67
3	1/50	Батон	5,6	0,6	29,6	183	13,50	19,4	46,10	0,88	0,00	0,04	1,00	0,00
7а	1/200	Какао с молоком	1,4	0,4	22,8	100	34	0	0	0,6	0,00	0,02	0,00	14,8
	Итог		40,05	27,21	91,09	642,48	387,05	87,76	519,33	2,37	0,34	0,18	1	2,12
Обед														
79	1/100	Икра кабачковая	3,53	6,9	18,5	100,15	37,36	44,45	91,19	2,66	0	0,05	0	10,8
40	250/6	Борщ с капустой свежей, мясом	6,48	6,5	14,17	141,1	62,5	32,5	227,5	1,5	5	0,05	0,0	8,75
17	1/180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,95	6,73	43	276,53	1,46	0,04	194,4	2,92	0,02	0,13	0	0
50	1/100	Биточки рыбные	9,73	12,91	14,9	223,0	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0	1,13
63	60	Соус красный основной	0,46	1,39	3,65	28,4	4,23	3,2	7,89	0,13	0,06	0,012		0,96
37а	1/200	Компот из свежих фруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,0	0,01	0,06	1,08
	2/40	Хлеб пшеничный	4,3	0,7	22,55	118,4	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0
	1\25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
	Итог		33,12	32,66	158,23	988,7	173,2	153,29	666,01	11,71	51,08	0,517	2,16	24,27
Полдник														
	2/60	Пряник	2,7	1,5	45,3	207	4,8	0,8		1,02				
6	1/200	Чай с сахаром	0,2	0,00	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итог		2,9	1,5	59,3	235	10,8	0,8	0	1,42	0	0	0	0
	Всего		76,07	61,37	308,62	1866,18	571,05	241,85	1185,34	15,5	51,42	0,697	3,16	26,39

Неделя: вторая

День : пятый

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
21	250	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахар	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	20	0,15		0
5	1/10	Масло сливочное	0,1	8,2	01	75	1	0,0	2,0	0,0	59	0,01	0,08	0,64
3	1/50	Батон	5,6	0,6	29,6	183	13,50	19,4	46,10	0,88	0,00	0,04	1,00	0,00
13	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0	0,36	0	0	0	2,83
	Итог		13,49	9,14	71,92	537	94,78	61,65	101,87	2,27	0,112	0,8	1,08	1,01
Обед														
78а	100	Огурец соленый	4,32	12,16	4,16	33	27,93	18,57	41,96	1,31	0	0,05	0	9,8
67	1/40	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	22,00	4,8	76,8	1,0	0,1	0,03	0	0,00
38	1/200	Суп картофельный с макарон ными изделиями на курином бульоне	6,61	3,56	12,46	128,04	52,3	21,6	97	2,13	0,05	0,09	0,0	1,13
43	250/100	Рагу овощное с мясом курицы	2,75	13,2	17,33	319,2	28,68	33,36	74,16	1,18	37	0,08	0,01	10,4
9	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	4,3	0,7	22,55	65	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0
	1\25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
	Итог		25,64	27,85	95,19	829,84	162,93	129,56	502,41	8,69	37,87	0,515	2,17	
Полдник														
73	4/100	Пряник	0,16	7,56	23,92	125,3	7,5	7,5		0,12				
10	1/200	Чай	01,4	0,04	27,5	110,8	13,98	4.16	9,06	01,4	0	0,01	0	18,3
	Итог		1,56	7,6	51,42	236,1	21,48	11,66	9,06	1,52	0	0,01	0	18,3
	Всего		40,69	44,59	218,53	1682,65	279,19	202,87	613,34	12,48	37,982	1,325	3,25	47,51

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено 11 листов
Директор МОУ «СОШ №8
им. В.И.Курова Новоузенска
Саратовской области»
« 18 » 08 20 24 г.
Губина Л. А.

