

Муниципальное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная школа  
с. Воскресенское Воскресенского района Саратовской области»

СОГЛАСОВАНО

Председателем  
управляющего совета  
школы \_\_\_\_\_

Ю.С. Сергиенко

Председателем  
профсоюзного  
комитета \_\_\_\_\_

Ю.Б. Кривоногова

от «25» октября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы \_\_\_\_\_

Зайцева Н.П.

Приказ № 181/1  
от «25» октября 2023 г.



**Основное 10-ти дневное меню**

для обучающихся МОУ «СОШ с. Воскресенское Воскресенского  
района Саратовской области» для 1-4 классов, в том числе для  
детей инвалидов и ОВЗ на 2023-2024 учебный год

Школа МОУ "СОШ с.Воскресенское Воскресенского района Саратовской области"Утвердил: должность Директор**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия Зайцева Н.П.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

25.10.2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Бутерброд с сыром	145	6,62	9,48	10,06	152	377	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286	
			хлеб								
			фрукты	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром	
			<i>итого</i>			300	9,81	13,07	39,57	317,69	
1	1	Обед	закуска	Горошек консервированный	150	1,1	3,75	6,22	66,42	231	
			1 блюдо	Суп с рисовой крупой	250	2,6	5,6	13,4	114,4	51	
			2 блюдо	Мясо птицы отварное	90	9,5	12,6	9,4	189	212	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	7,2	42,2	227,3	219	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		31,6	128	283	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,5	70,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2		
			<i>итого</i>			750	24,5	29,85	127,32	846,62	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1050	34,31	42,92	166,89	1164,31		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая жидкая молочная	205	6	2,9	54,9	270	114	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,8	55,6	299	
			хлеб	Батон	50	3,8	0,45	24,8	183,7		
			фрукты	Фрукты( Банан)	100	1,5	0	22,4	95,6		
			<i>итого</i>			555	11,4	3,35	115,9	604,9	



1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1,43	5,09	9,5	75,35	23
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2,6	5,6	13,4	114,4	47
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	17,1	8,7	21	223	181
			гарнир							
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6		34,8	141,6	293
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,5	70,3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
					<i>итого</i>		770	26,03	20,09	103,2
1	2	<b>Итого за день:</b>			1325	37,43	23,44	219,1	1280,75	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая из "Геркулеса"	205	6,33	8,9	25,49	207,38	109
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1		13,8	55,6	55,6
			хлеб	батон	50	3,8	0,45	24,8	183,7	
			фрукты	Фрукты Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
		<i>итого</i>		555	11,03	9,55	71,59	484,68		
1	3	Обед	закуска	Огурец свежий	50	0,4		1,5	7,5	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	6,62	8,31	21,28	184,48	50
			2 блюдо	Тефтели мясные	80	8,4	12,2	12,5	193,4	201
			гарнир	Тушеная капуста	150	3,2	4	18,4	126,3	235
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		31,6	128	283
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,5	70,3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
					<i>итого</i>		790	23,32	25,21	109,78
1	3	<b>Итого за день:</b>			1345	34,35	34,76	181,37	1245,86	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200\5	3,4	3,8	16,4	114	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	2,82	25,3	151,3	287
		хлеб	Батон	50	3,8	0,45	24,8	183,7		



			фрукты	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
			<i>итого</i>		350	11	7,47	76,3	496	
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	50	0,73	2,61	3,72	39,32	73
			1 блюдо	Суп из бобовых	250	5,1	5,4	23,9	161,6	45
			2 блюдо	Плов из отварного мяса	200	12,2	6,6	27,5	283,2	193
			гарнир							
			напиток	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	276
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,5	70,3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
				<i>итого</i>		760	22,33	15,31	99,62	681,62
1	4	<b>Итого за день:</b>			1110	33,33	22,78	175,92	1177,62	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	115
				Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,7	3,2	26,7	150,4	269
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	1
			фрукты							
				<i>итого</i>		480	18,41	23,07	81,12	606,07
1	5	Обед	закуска	Свекла отварная	50	0,7	1,3	4,3	31,7	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	8,9	6,1	8,4	124,1	63
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	80	9,1	4,8	4,8	98,8	172
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,18	9,38	36,28	243,8	239
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		31,6	128	283
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,5	70,3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
			<i>итого</i>		840	27,58	22,28	109,88	747,9	







			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
			<i>итого</i>		690	23,3	26,2	132,5	868,2	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1190	57,09	42,44	195,05	1402,35	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	
			гор.напиток	Кисель фруктово ягодный	200	3,9	4,5	30,7	178,9	
			хлеб	Батон	50	3,8	0,45	24,8	183,7	
			фрукты	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
			<i>итого</i>		550	14,14	12,62	99,59	636,76	
2	3	Обед	закуска	Салат витаминный с растительным маслом	60	1,14	10,14	11,54	141,94	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	1,6	5,1	16,5	118,3	42
			2 блюдо	Котлета из говядины	50	5,34	5,86	2,87	88,38	189
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	5\150	5,4	4,3	26	159	227
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6		34,8	141,6	293
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,5	70,3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
			<i>итого</i>		620	18,38	26,1	116,21	770,72	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1170	32,52	38,72	215,8	1407,48	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,5	7,3	31,9	213	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200\10	0,1		15	60,4	294
			хлеб	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	20\5\35	1,72	4,2	32,9	176,3	381
			фрукты							
			<i>итого</i>		200	8,32	11,5	79,8	449,7	
2	4	Обед	закуска	Салат из пропущенной моркови с курагой	60	1	1,51	4,49	46,26	
			1 блюдо	Суп -лапша	60\250	2,45	4,89	13,91	109,38	56



			2 блюдо	Гуляш из говядины	80	27,1	30,26	8,42	414,41	180
			гарнир	Рис отварной	150	3,75	6	30,6	225,3	224
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		31,6	128	283
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,5	70,3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
				<i>итого</i>	550	39	43,36	113,52	1044,85	
2	4	<b>Итого за день:</b>			750	47,32	54,86	193,32	1494,55	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	5\150	5,4	4,3	26	159	227
				Отварные сосиски	50	4,7	11,7	0,5	126,1	205
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4,7	11,7	0,5	126,1	287
			хлеб	Батон	50	3,8	0,45	24,8	183,7	
			фрукты							
					<i>итого</i>	300	18,6	28,15	51,8	594,9
2	5	Обед	закуска	Овощи в нарезки (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	35\250	9,76	6,82	19,07	175,1	48
			2 блюдо	Биточки из мяса	80	11,3	15,7	18,4	268,9	189
			гарнир	Тушеная капуста	150	3,2	4	18,4	126,3	235
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		31,6	128	283
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,5	70,3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
					<i>итого</i>	590	30,06	27,42	115,77	843,8
2	5	<b>Итого за день:</b>			890	48,66	55,57	167,57	1438,7	
<b>Среднее значение за период:</b>					1082	40,518	39,674	187,98	1319,25	