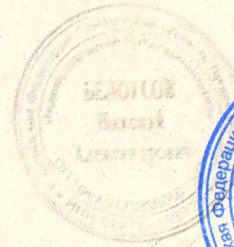




СОСТАВЛЕНО  
МОУ СОШ №10  
Сербобска  
Республика

2022 г



УТВЕРЖДЕНО  
ИИ Белюсов Н.А.

Н.А. Белюсов

Примерное меню на неделю  
горячего питания обучающихся  
МОУ СОШ №10 г. Сердобска



411	Каша геркулесовая	215	215	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224,0	224,0
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Булочка дорожная	60	60	4,13	4,13	8	8	34,12	34,12	345	345
	<b>Обед 1 - 4 классы</b>										
131	Икра свек. морк.	60		1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108
197	Щи карт.св.кап.	200		6,97	7,1	15,6	16,07	9,33	10,4	94	110
	Котлета куриная	5/65		18	18	26	26	17	17	263	263
759	Картофельное пюре	150		3,15	3,15	8,25	8,25	24,48	24,48	177,0	177,0
	Чай с лимоном	200		0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40		9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	<b>Обед 5-11 классы</b>										
131	Икра свек. морк.		80	1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108
197	Щи карт.св.кап.		250	6,97	7,1	15,6	16,07	9,33	10,4	94	110
572	Сосиска отварная		80	16	20	22	27,5	1,3	1,5	246	300,7
753	Макароны отварные		180	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
	Хлеб ржаной/пшеничн.		80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	<b>Полдник</b>										
	Слойка со сгущенкой	65	65	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	<b>Итого</b>			<b>106,13</b>	<b>117,67</b>	<b>126,98</b>	<b>140,69</b>	<b>554,77</b>	<b>621,16</b>	<b>3361,98</b>	<b>3695,80</b>
<b>День 3</b>	<b>Завтрак</b>										
411	Каша пшениная сах/масл.	150	200	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1025	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	Яблоко	100	100	0,6	0,6	0,45	0,45	15,45	15,45	70,5	70,5
	<b>Обед 1-4 классы</b>										
103	Винегрет овощн.	60	100	3,05	3,3	3,9	4,3	5,7	7,2	65,6	82,0
	Суп вермиш. карт.	200	300	2,7	3,2	2,5	3,0	18,8	22,6	114	133
	Плов с куриц.	25/150	50/200	18	22,5	37,2	46,5	41,0	51,25	574	749,3
	Компот из апел. и яблок	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0



3	Бутерброд с маслом	10/30	20/50	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269
411	Каша манная сах./масл.	150	200	6,27	6,27	8,37	8,37	31,14	3,14	354,0	390
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Яблоко	100	100	0,6	0,6			17,0	17,0	69	69
<b>Обед 1-4 классы</b>											
	Икра кабачковая	60		1,14	1,9	5,34	8,9	4,62	7,7	71,4	119
308	Рассольник ленингр.	200		5,1	5,6	15,2	16,2	15,4	18,5	219	242
633	Печень туш.в соусе	25/50		22,87/14,	29,3/21,2	12,3/17,4	15,9/23,6	2,3/4,7	3,4/7,1	136/197,	199/291
759	Картоф.пюре	150		3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236
1009	Чай с сахаром	200		0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40		9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
<b>Обед 5-11 классы</b>											
	Икра кабачковая		80	1,14	1,9	5,34	8,9	4,62	7,7	71,4	119
308	Рассольник ленингр.		250	5,1	5,6	15,2	16,2	15,4	18,5	219	242
	Котлета рыбная		5/75	12,7	12,7	8,5	8,5	12,2	12,2	177	177
747	Рис отварн.		200	5,7	7,6	9,3	12,4	57,9	77,2	342	456
	Хлеб ржаной/пшеничн.		80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
<b>Полдник</b>											
	Пирожок с джемом	75	75	5,8	5,8	5,0	5,0	63	63	317	317
	Чай с сахаром	200	200	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22
<b>Итого</b>				<b>268,4</b>	<b>280,3</b>	<b>92,6</b>	<b>119,1</b>	<b>490,0</b>	<b>561,3</b>	<b>2766,4</b>	<b>3377,2</b>
<b>День 6</b>	<b>Завтрак</b>										
	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
411	Каша пшенная сах./масл.	215	215	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
	Сок	200	200	0,6	0,6			33	33	136	136
<b>Обед 1- 4 классы</b>											
83	Салат из свежей капусты	60		1,2	1,6	4,0	5,0	6,1	7,6	66	83
	Суп вермиш. карт.	250		2,7	3,2	2,5	3,0	18,8	22,6	114	133
632	Гуляш говяжий	25/50		20,9	25,0	17,0	20,0	37,65	51,0	283	309
753	Макароны отварные	150		5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
	Чай с сахаром	200		200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22

	Хлеб ржаной/пшеничн.	40		9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	<b>Обед 5-11 классы</b>										
83	Салат из свежей капусты		80	1,2	1,6	4,0	5,0	6,1	7,6	66	83
	Суп вермиш. карт.		250	2,7	3,2	2,5	3,0	18,8	22,6	114	133
	Котлета рыбная		5/75	12,7	12,7	8,5	8,5	12,2	12,2	177	177
747	Рис отварн.		180	5,7	7,6	9,3	12,4	57,9	77,2	342	456
	Хлеб ржаной/пшеничн.		80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	<b>Полдник</b>										
	Бутерброд с сыром	10/30	10/30	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269
	Йогурт	95	95	4	4	4	4	15	15	108	108
	<b>Итого</b>			<b>297,11</b>	<b>313,09</b>	<b>80,39</b>	<b>102,36</b>	<b>552,06</b>	<b>665,46</b>	<b>2830,20</b>	<b>3368,32</b>
<b>День 7</b>	<b>Завтрак</b>										
411	Каша пшеничная.сах./масл.	215	215	7,44	7,44	8,37	8,37	49,74	49,74	355,6	355,6
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Йогурт	75	75	4	4	4	4	15	15	108	108
	<b>Обед 1-4 классы</b>										
32	Салат Летний	60		1,2	1,5	5,9	7,4	5,1	6,4	78	98
197	Щи карт.св.кап.	200		6,97	7,1	15,6	16,7	19,33	20,4	144	160
	Тефтели в соусе	60/100		19,84	21,07	26,94	29,6	27,44	29,62	292	305
750	Горох.пюре	150		16,0	21,33	8,0	10,67	38,6	51,47	283	377,33
	Компот из апел. и яблок	200		4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40		9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	<b>Обед 5-11 класс</b>										
32	Салат Летний		80	1,2	1,5	5,9	7,4	5,1	6,4	78	98
197	Щи карт.св.кап.		250	6,97	7,1	15,6	16,7	19,33	20,4	144	160
	Плов с куриц.		25/200	18	22,5	37,2	46,5	41,0	51,25	574	749,3
	Хлеб ржаной/пшеничн.		80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	<b>Полдник</b>										
	Слойка со сгущенкой	65	65	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	Кисель	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	<b>Итого</b>			<b>123,32</b>	<b>139,94</b>	<b>146,51</b>	<b>169,54</b>	<b>590,34</b>	<b>629,38</b>	<b>3657,00</b>	<b>4149,23</b>

День 8		Завтрак									
444	Макароны с сыром	15/150	20/200	9,11	10,3	11,22	12,5	35,97	38,7	286,5	310
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
	Кисель	200	200					46	46	141	141
	Банан	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192
<b>Обед 1-4 классы</b>											
	Салат из свеж огурцов	60		0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
	Суп гороховый	200		6,67	8,0	6,99	8,4	18,45	22,14	227	260,4
517	Рыба тушеная	80		15,6	19,5	5,44	6,8	3,28	4,1	224,8	256
747	Рис отварн.	150		5,7	7,6	9,3	12,4	57,9	77,2	342	456
	Чай с лимоном	200		0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40		9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
<b>Обед 5-11 классы</b>											
	Салат из свеж огурцов		80	0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
	Суп гороховый		250	6,67	8,0	6,99	8,4	18,45	22,14	227	260,4
632	Гуляш говяжий		25/70	20,9	25,0	17,0	20,0	37,65	51,0	283	309
753	Макароны отварные		180	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
	Хлеб ржаной/пшеничн.		80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
<b>Полдник</b>											
	Пицца	75	75	19	19	22,4	22,4	49,6	49,6	366	366
	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	<b>Итого</b>			<b>122,40</b>	<b>143,03</b>	<b>100,35</b>	<b>118,18</b>	<b>662,94</b>	<b>768,77</b>	<b>3608,18</b>	<b>4096,80</b>
День 9		Завтрак									
1083	Блинчики с джемом	10/100	10/100	4,0	4,0	7,7	7,7	42,8	42,8	254,2	254,2
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
<b>Обед 1-4 классы</b>											
131	Икра свек. морк.	60		1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108
176	Борщ капуст., карт.	200		12,07	17,0	15,27	17,0	13,01	16,2	208	251,7
	Котлета куриная	5/65		18	18	26	26	17	17	263	263
759	Картофельное пюре	150		3,15	3,15	8,25	8,25	24,48	24,48	177,0	177,0

	Компот из сухофруктов	200		4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40		9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	<b>Обед 5-11 классы</b>										
131	Икра свек. морк.		80	1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108
176	Борщ капуст., карт.		250	12,07	17,0	15,27	17,0	13,01	16,2	208	251,7
572	Сосиска отварная		80	16	20	22	27,5	1,3	1,5	246	300,7
750	Горох. пюре		180	16,0	21,33	8,0	10,67	38,6	51,47	283	377,33
	<b>Полдник</b>										
	Булочка «Веснушка»	70	70	4,8	4,8	3,8	3,8	31,4	31,4	179	179
	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	<b>Итого</b>			<b>117,64</b>	<b>139,98</b>	<b>135,13</b>	<b>151,16</b>	<b>443,73</b>	<b>491,68</b>	<b>3025,11</b>	<b>3374,34</b>
<b>День 10</b>	<b>Завтрак</b>										
	Оладьи сах/масл.	15/150	15/150	16	16	21,6	21,6	85,6	85,6	458	458
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
948	Кисель из конц.	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	<b>Обед 1-4 классы</b>										
	Салат из свеж.помид.	60		0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
235	Суп рисовый	200		2,8	3,4	2,7	3,3	17,9	21,4	109	131
	Птица туш. в соусе	60		23	28,75	27,75	34,69	3,63	4,59	356,19	445,24
411	Каша гречнев	150		12,1	12,1	15,5	15,5	59,2	59,2	430	430
	Чай с лимоном	200		0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40		9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	<b>Обед 5-11 классы</b>										
	Салат из свеж.помид.		80	0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
235	Суп рисовый		250	2,8	3,4	2,7	3,3	17,9	21,4	109	131
	Котлета куриная		5/65	18	18	26	26	17	17	263	263
759	Картофельное пюре		180	3,15	3,15	8,25	8,25	24,48	24,48	177,0	177,0
	<b>Полдник</b>										
	Оладьи с сахаром	15/150	15/150	16	16	21,6	21,6	85,6	85,6	458	458
	Чай	200	200	0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124
	<b>Итого</b>			<b>110,45</b>	<b>120,15</b>	<b>136,10</b>	<b>147,64</b>	<b>574,21</b>	<b>608,87</b>	<b>3344,39</b>	<b>3570,24</b>