

Согласовано:  
 Управление Федеральной службы  
 по надзору в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека по Саратовской области

И.В. Мясникова  
 " " 2024/2025г.

Утверждено:  
 Директор МОУ "СОШ №1 р.п. Новые Бурасы"  
 Новобурасского района Саратовской области



И.Н. Тарасова  
 29 августа 2024/2025г.

Приказ №331 от 29.08.2024 г. "Об организации горячего питания"

*Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов*

*МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1  
 р.п. Новые Бурасы Новобурасского района  
 Саратовской области*

День 1		на 2024/2025 учебный год											
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
		<b>Завтрак</b>											
258/3	250/10	Суп молочный с макаронными изделиями	6,04	5,60	18,20	148,00	165	24,1	144	0,54	0,04	0,08	0,9
25	30/10/15	Батон	2,25	2,45	15,63	244,75	12,6	10,025	30	0,11	112,5	0,0525	0
1009	200/15	Чай с сахаром	0,12	0,02	1,70	55,90	12,8	2,16	3,96	0,32			
		<b>Итого:</b>	<b>8,41</b>	<b>8,07</b>	<b>35,53</b>	<b>448,65</b>	<b>190,4</b>	<b>36,285</b>	<b>177,96</b>	<b>0,97</b>	<b>112,54</b>	<b>0,1325</b>	<b>0,9</b>
		<b>Обед</b>											
62	1/250	Суп куриный с макаронными изделиями	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	8,25
40	1/200	Гречка отварная	10,3	9,41	44,5	304	17,1	162	243	5,45	0,054	0,252	0
632	1/100	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0,40
18	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,08	32	133	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,02	0,72



250/10	1/200/15	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	10,3	13,3	56,24	388,81	162,5	0,175		1,4			0,8
186	50	Батон	3,72	3,78	23,89	174,44	24,36	10,11		0,87	0,02	0,07	0,02
20	200/15	Чай с сахаром	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0	0,02	0,04	1,3
	Итого:		17,18	19,76	96,03	664,25	312,86	24,29	90,00	0,87	0,04	0,11	2,12
		<b>Обед</b>											
81	1/100	Салат из белокочанной капусты	2	2,36	5,26	48,54	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	5,88
104/105	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	12,34
35	1/200	Плов с мясом кур	19,1	18,9	45,1	427	39,3	36,9	158	1,2	0	0,25	1,55
18	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,08	32	133	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,02	0,72
	2/40	Хлеб пшеничный	2,76	0,35	16,9	82,6	8	9,9	25,5	0,7	0	0,06	0
	Итого:		31,15	27,39	116,25	839,64	95,96	115,45	362,04	4,3	4,95	0,49	19,77
		<b>Полдник</b>											
1024	30	Вафля	5,83	29,67	58,96	515,92							
	200	Кофейный напиток с молоком	1,4	1,6	22,3	105	172	24,8		1			1,6
	Итого:		7,23	31,27	81,26	620,92	172	24,8	0	1	0	0	1,6
<b>День 4</b>													
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
рец							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
		<b>Завтрак</b>											
250/10	200/10	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	7,72	9,97	42,18	291,6	162,5	0,175		1,4			0,8
133/1	20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0
1009	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	160
			9,92	10,17	74,18	474,6	176,3	20,275	59,1	2,3	0	0,05	160,8
		<b>Обед</b>											
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	8,3
694	1/230	Картофельное пюре	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	9,1
229	1/100	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	3,35



258/3	250/10	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	5,34	5,00	21,33	153,00	91	14,1		1			1,6
25	30/10/15	Батон	2,45	19,03	15,63	244,75	12,6	10,025	30	0,11	0,112	0,053	0
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00	0,09	3,9		0,8			0,09
	Итого:		7,99	24,08	30,64	454,75	103,6	28,03	30	0,91	0,112	0,053	0,09
		<b>Обед</b>											
102	1/250	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	5,81
40	1/180	Гречка отварная	10,3	9,41	44,5	304	17,1	162	243	5,45	0,054	0,252	0
632	1/100	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0,40
	200	Сок натуральный			12	48							
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0
	Итого:		27,87	14,69	85,83	551,75	61,58	213,8	373,68	7,98	0,284	0,302	5,81
		<b>Полдник</b>											
	30	Печенье	7,63	16,36	72,09	447	16,39	12,15	78,9	1,16			
948	200	Кисель из концентрата плодовых ягодных экстрактов	0	0	9,98	37,4	0,2	0		0,04			0
	Итого:		7,44	7,56	57,76	326,29	24,56	10,11	53,15	0,91	0,02	0,07	0,02
<b>День 7</b>													
<b>№</b>	<b>Выход</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Минеральные вещества</b>				<b>Витамины</b>		
<b>рец</b>							<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
		<b>Завтрак</b>											
417	200/10	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	9,09	12,05	53,50	360,70	16	16		1,36			0
8	30/20	Бутерброд с сыром	4,64	5,90	0,00	72,80							
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00	0,09	3,9		0,8			0,09
	Итого:		13,93	18,00	68,51	490,50	16	19,9		2,16			0,09
		<b>Обед</b>											
102	1/250	Щи из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	7
347	1/250/30	Картофель тушеный с мясом говядины	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	8,71
73	1/100	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	11,89

