

Согласовано:

Начальник Центрального территориального отдела Управления

Роспотребнадзора по Саратовской

И.В. Мясникова

« _____ » _____ 2020/2021г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ с.Аряш

Новобурасского района Саратовской области»

(Альменов Н.М)

Приказ № 86 от 27.08.2020г



ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МОУ « СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.АРЯШ

НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ» НА 2020-2021 учебный год для 5-11 классов

№	Номер технологической карты / номер рецептуры	Наименование продукта	Выход (гр.)	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества				витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ															
1	34/169	Завтрак: Каша пшеничная молочная со сливочным маслом и сахаром	200	2,70	5,41	18,49	128,90	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04
2	48/ 2	Бутерброд с повидлом	30/10	13,78	0,00	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,15	0,17	4,29	0,00
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость завтрака 27 руб															
ОБЕД:															
1	63	Салат из припущенной моркови с курагой	60	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
2	82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
3	14/309	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	5,7	24	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
4	293	Птица запечённая	80	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
5	342	Компот из свежих яблок	200	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого стоимость обеда 50 руб															
1		Полдник: Печенье	10	15,6	10,04	3,29	131,7	29	20	90	2,1	0	0,08	1,9	0,00

2	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость полдника 7 руб															
		итого		61,34	36,53	311,73	1477,71	522,47	210,22	887,95	121,2	43,21	0,63	8,69	84,445
ВТОРОЙ ДЕНЬ															
		ЗАВТРАК:													
1	32/171	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200	3,72	5,41	20,54	118,90	24,01	8,97	9,81	0	0,05	0,08	0,4	0,57
2		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
3		Снежок	200	5,2	5	22	154	121	15	94	0,1	22	0,03	0,7	0,9
Итого стоимость завтрака 33 руб															
		ОБЕД:													
1	53	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
2	101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	8,25
3	145	Картофель тушёный с луком	150	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
4	234	Котлета рыбная	80	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
5	349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого стоимость обеда 50 руб															
		ПОЛДНИК													
1	62/410	Ватрушка с творогом	60	10,14	10,69	4,47	153,59	40,16	10,47	139,6	1,66	0,18	0,06	0,28	0
2	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость полдника 20 руб															
		итого		41,24	40,45	153,35	1138,61	314,68	162,93	453,13	6,94	22,28	0,44	2,74	44,75
ТРЕТИЙ ДЕНЬ															
		ЗАВТРАК:													
1	33/174	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200	2,85	5,21	19,49	165,9	54,05	11,02	49,86	0,24	0,15	0,11	0,4	0,57
2	51/3	Бутерброд со сл. маслом и сыром	60	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,15	0,17	4,29	0
3	39/382	Какао с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Итого стоимость завтрака 28 руб															
		ОБЕД:													
1	20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
2	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,9	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
3	143	Овощное рагу	150	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
4	282	Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
5	388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого стоимость обеда 50 руб															
1		Пряник	20	1,8	7,9	17,3	143	9	0	60	0,6	0	0,08	1,39	0
2		Сок яблочный	200	1	0	18,2	76,8	8	5	9	0,2	0,24	0,02	0,18	0,53
Итого стоимость полдника 15 руб															

		итого		41,82	51,41	207,36	1606,13	403,5	176,66	794,31	12,3	9,35	13,04	11,7	201,64
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ															
		ЗАВТРАК:													
1	37/175	Каша молочная вязкая из риса, пшена с маслом и сахаром	200	2,7	5,41	18,49	128,9	66,05	19,02	79,86	0,5	0,05	0,08	0,4	0,57
2		батон	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость завтрака 25 руб															
		ОБЕД:													
1	5	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
2	96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
3	291	Плов из курицы	250/20	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
4	349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
5		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого стоимость обеда 50 руб															
1	61/420	Пирожок печеный с яблоком	100	5,86	9,95	1,35	116,96	6,48	9,47	73,83	0,84	0,01	0,09	0,68	0
2	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость полдника 18 руб															
		итого		34,22	47,56	168,95	1185,04	183,84	99,87	377,28	6,01	3,95	12,88	4,68	37,17
ПЯТЫЙ ДЕНЬ															
		ЗАВТРАК:													
1	33/174	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200	2,85	5,21	19,49	165,9	54,05	11,02	49,86	0,24	0,15	0,11	0,4	0,57
2	48/ 2	Бутерброд с повидлом	30/10	13,78	0,00	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,15	0,17	4,29	0,00
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость завтрака 25 руб															
		ОБЕД:													
1	76	Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
2	87	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	18,1	0,64	0	0,05	0	14,77
3	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
4	229	Рыба тушеная с овощами	80	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
5	343	Компот из свежих фруктов	200	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	0,8
6		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого стоимость обеда 50 руб															
		ПОЛДНИК:													
1		Вафли	10	1,8	7,9	17,3	143	3,9	30,6	62,5	542	8	6	42	0,6
2		Сок яблочный	200	1	0	18,2	76,8	8	5	9	0,2	0,24	0,02	0,18	0,53
Итого стоимость полдника 20 руб															
		итого		104,7	33,15	221,62	1491,13	415,78	212,74	813,66	553,18	8,55	6,57	47,4	31,92
ШЕСТОЙ ДЕНЬ															

		ЗАВТРАК													
1	8/120	суп молочный с макаронными изделиями	200	2	1,48	12,13	66,82	79,89	7,46	45,57	0,37	0	0,03	0,12	0,57
2		батон	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
3	39/382	Какао с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Итого стоимость завтрака 21 руб															
		ОБЕД:													
1	60/410	Пирожок печеный с капустой	60	10,14	10,69	4,47	153,59	40,16	10,47	139,6	1,66	0,18	0,06	0,28	0
2	42 /377	Чай с сахаром и лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	112,55	99,08	185,54	18,4 2	0,01	0,01	1,79	3,67
Итого стоимость обеда 20 руб															
		итого		25,12	15,95	72,94	559,07	253,15	122,25	421,49	21,3 5	0,19	0,3	3,59	7,14
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ															
		ЗАВТРАК:													
1	34/169	Завтрак: Каша пшеничная молочная со сливочным маслом и сахаром	200	2,70	5,41	18,49	128,90	66,05	19,02	79,86	0,5	0,05	0,08	0,4	0,57
2	51/3	Бутерброд со сл. маслом и сыром	60	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,15	0,17	4,29	0
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость завтрака 21 руб															
		ОБЕД													
1	73	Икра из кабачков	60	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
2	102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
3	259	Жаркое по-домашнему	230/80	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
4	349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
5		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого стоимость обеда 50 руб															
		ПОЛДНИК:													
1		Полдник: Печенье	10	15,6	10,04	3,29	131,7	29	20	90	2,1	0	0,08	1,9	0,00
2	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость полдника 7 руб															
		итого		68,95	41,04	185,25	1462,78	435,47	225,84	557,39	13,2	0,47	0,39	7,05	33,98
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ															
		ЗАВТРАК:													
1	32/171	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200	3,72	5,41	20,54	118,90	24,01	8,97	9,81	0	0,05	0,08	0,4	0,57
2		батон	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость завтрака 21 руб															
		ОБЕД:													
1	63	Салат из припущенной моркови с курагой	60	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
2	102	Суп из овощей с фасолью	250	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7

3	246	Гуляш из отварной говядины	80	10,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,4
4	302	Каша перловая рассыпчатая	150	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
5	349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого стоимость обеда 50 руб															
		ПОЛДНИК:													
1	61/420	Пирожок печеный с яблоком	100	5,86	9,95	1,35	116,96	6,48	9,47	73,83	0,84	0,01	0,09	0,68	0
2	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость полдника 18 руб															
		итого		39,4	29,86	150,72	1000,11	152,14	119,33	333,01	6,08	0,1	0,46	2,94	20,45
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ															
		ЗАВТРАК:													
1	33/174	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200	2,85	5,21	19,49	165,9	54,05	11,02	49,86	0,24	0,15	0,11	0,4	0,57
2		батон	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость завтрака 18 руб															
		ОБЕД:													
1	14	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
2	108-109	Суп картофельный с клёцками с мясом	250/50	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
3	287	Ленивые голубцы	200/50	23,38	21,25	44,61	451,25	56,18	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
4	388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
5		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого стоимость обеда 50 руб															
		ПОЛДНИК:													
1		Пряник	20	1,8	7,9	17,3	143	9	0	60	0,6	0	0,08	1,39	0
2		Ряженка	200	11,6	10	16,8	216	124	14	92	0,1	47	0,02	0,8	0,3
Итого стоимость полдника 18 руб															
		итого		52,22	51,49	192,73	1545,9	327,06	157,6	629,01	8,13	107,38	0,28	4,43	169,78
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ															
		ЗАВТРАК:													
1	36/177	Каша молочная рисовая со сливочным маслом и сахаром	200	2,7	5,41	18,49	128,9	1,55	13,7	73,37	1,55	0	0,16	1,01	0
2		вафли	10	1,8	7,9	17,3	143	3,9	30,6	62,5	542	8	6	42	0,6
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость завтрака 18 руб															
		ОБЕД:													
1	73	Икра из кабачков	60	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
2	82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
3	14/309	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	5,7	24	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
4	268	Котлета мясная из мяса(говядина)	80	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2

5	349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
6		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого стоимость обеда 50 руб															
		ПОЛДНИК:													
1	62/410	Ватрушка с творогом	60	10,14	10,69	4,47	153,59	40,16	10,47	139,6	1,66	0,18	0,06	0,28	0
2		Сок яблочный	200	1	0	18,2	76,8	8	5	9	0,2	0,24	0,02	0,18	0,53
Итого стоимость полдника 21 руб															
		итого		45,8	48,57	282,11	1295,87	167,99	150,83	579,54	549,	8,5	6,44	46,8	33,425
ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ															
		ЗАВТРАК:													
1	8/120	суп молочный с макаронными изделиями	200	2	1,48	12,13	66,82	79,89	7,46	45,57	0,37	0	0,03	0,12	0,57
2		батон	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
3	43/374	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80	4,5	1	0	0	0,25	0,3	3,25	15
Итого стоимость завтрака 15 руб															
		ОБЕД													
1	76	Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
2	113/114	Суп-лапша	250	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,01	0,5
3	302	Каша гречневая рассыпчатая со сл. маслом	150	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
4	234	Котлета рыбная	80	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
5	349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого стоимость обеда 50 руб															
		ПОЛДНИК:													
1		Полдник: Печенье	10	15,6	10,04	3,29	131,7	29	20	90	2,1	0	0,08	1,9	0,00
2	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость полдника 7 руб															
		итого		44,91	34,13	174,64	1163,07	231,66	90,76	413,41	10	0,32	0,79	7,18	34,67
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ															
		ЗАВТРАК:													
1	32/171	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200	3,72	5,41	20,54	118,90	24,01	8,97	9,81	0	0,05	0,08	0,4	0,57
2		батон	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
3	39/382	Какао с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Итого стоимость завтрака 25 руб															
		ОБЕД:													
1	58/440	Булочка	120	3,9	5,4	40,7	227	70,61	15,24	121,64	0,95	0,05	0,33	0,9	0,27
2	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
Итого стоимость обеда 20 руб															
		итого		11,68	12,31	118,86	632,9	120,42	33,85	190,47	2,65	0,1	0,61	2,7	3,84

В среднем стоимость завтрака составляет	23 руб
В среднем стоимость обеда составляет	50 руб
В среднем стоимость полдника составляет	15 руб

