УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ с.Старые Бурасы
Базарно-Карабулакского
муниципального района
Саратовской области»
_____Н.Н.Прудилина

Приказ № 169 от 31.08.2023 г.

МБОУ "СОШ с. Старые Бурасы Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области"

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(5 - 11 классы)
МБОУ «СОШ с.Старые Бурасы Базарно-Карабулакского района Саратовской области»
на 2023-2024 учебный год.

Неделя: первая
День недели: понедельник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0	20	0	5,90	0,47	67	21,8
901	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	10,12	0	0	0	0	6,6	0,84	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
103	Печенье Юбилейное	25	2,2	4,52	16,25	116,25	0,7	0	0,3	5,74	0,72	3,0	2,36	1,24
						351,37								
	ОБЕД													
119	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	98,42	0,69	55,67	17,27
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	26,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	2,03	87,18	35,3
688	Макаронные изделия отварные	250	9,2	7,53	44,08	280,75	0,1		35	0	8,1	1,85	61,95	35,25
591	Гуляш	100	13,84	15,78	37,50	203,00	0,21	1,54	0	0	29,40	2,80	234,98	31,39
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	6,40	0,18	3,6	0
902	Хлеб ржано - пшеничный	80	3,76	0,52	22,40	185,32	0	4,66	0	0	0,04	0,72	0	0
						967,28								
ИТОГО:						**1318,65**								

Неделя: первая
День недели: вторник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	220	6,71	4 ,4	40,65	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	2,1	7	79,6
376	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0,05	0,00	0	0	6,00	0,40	0	0
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	5,28	27,08	13,1	194,60	0,06	0,11	98	0	139,4	0,65	77,4	21,75
						430,84								
	ОБЕД													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80	0	0	27,93	1,31	41,96	18,57
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0	0	24	0,96	66,70	26,65
321	Рагу из овощей	230	3,52	16,9	22,14	254,53	0,102	13,29	47,53	0	36,65	1,51	94,76	42,63
608	Котлета (мясная)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0	43,75	1,50	166,38	32,13
377	Чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66	1,1	7,34	0,02	0,01	225,1	36,84	371,08	198,16
902	Хлеб ржано - пшеничный	80	3,76	0,52	22,40	185,32	0	4,66	0	0	0,04	0,72	0	0
						951,86								
	ИТОГО:					**1382,70**								

Неделя: первая
День недели: среда
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая)	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0	20	0	12,20	3,32	147,7	98,10
376	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	18,694	60,11	194,75	0	0	0	0	215,99	1,74	217	42,9
						425,75								
	ОБЕД													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0	0	37,37	0,51	27,61	15,16
197	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	26,45	0,98	71,95	25,9
304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0	56,38	2,74	249,13	59,38
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	0	0,00	0	0	6,00	0,40	0	0
902	Хлеб ржано - пшеничный	80	3,76	0,52	22,40	185,32	0	4,66	0	0	0,04	0,72	0	0
						892,72								
	ИТОГО:					**1318,47**								

Неделя: первая
День недели: четверг
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25	0	202,03	0,64	172,48	30,18
901	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	10,12	0	0	0	0	6,6	0,84	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
						219,62								
	ОБЕД													
7	Салат из моркови	100	1,1	5,8	9,1	132,00	0	3,2	0	0	24	0,6	0	33
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,87	10,19	101,70	0,072	22,15		0	52,0	0,96	51,16	26,7
591	Гуляш	100	13,84	15,78	37,50	203,00	0,21	1,54	0	0	29,40	2,80	234,98	31,39
199	Пюре гороховое с маслом	200	17,30	8,7	61,13	323,80	0,75	0	0	0	120,26	5,96	0	78,34
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	6,40	0,18	3,6	0
902	Хлеб ржано - пшеничный	80	3,76	0,52	22,40	185,32	0	4,66	0	0	0,04	0,72	0	0
						1040,02								
	ИТОГО:					**1259,64**								

Неделя: первая
День недели: пятница
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
390	Каша манная молочная	250	7,8	7,62	19,70	198,3	0,1	1,36	45,9	0	240,21	0,37	195,06	29,4
376	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	18,694	60,11	194,75	0	0	0	0	215,99	1,74	217	42,9
						421,05								
ОБЕД														
119	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	98,42	0,69	55,67	17,27
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0	0	24	0,96	66,70	26,65
591	Гуляш	100	13,84	15,78	37,50	203,00	0,21	1,54	0	0	29,40	2,80	234,98	31,39
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0	49,30	1,34	115,46	37,00
332	Кисель	200	0	0	7,2	36,00	0	15	0	0	29,5	0	0	1
902	Хлеб ржано - пшеничный	80	3,76	0,52	22,40	185,32	0	4,66	0	0	0,04	0,72	0	0
						768,08								
ИТОГО:						**1189,13**								

Неделя: первая
День недели: суббота
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0	20	0	5,90	0,47	67	21,8
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	5,28	12,63	13,1	194,6	0,2	0	0,1	0	14,9	0,04	44,8	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
						419,6								
ОБЕД														
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0	21,45	0,68	59,95	20,80
197	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	26,45	0,98	71,95	25,9
591	Гуляш	100	13,84	15,78	37,50	203,00	0,21	1,54	0	0	29,40	2,80	234,98	31,39
679	Каша рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,30	5,26	278,0	90,0
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
902	Хлеб ржано - пшеничный	80	3,76	0,52	22,40	185,32	0	4,66	0	0	0,04	0,72	0	0
						1002,61								
ИТОГО:						**1422,21**								

Неделя: вторая
День недели: понедельник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	220	6,71	4 ,4	40,65	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	2,1	7	79,6
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	18,694	60,11	194,75	0	0	0	0	215,99	1,74	217	42,9
376	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
						430,99								
	ОБЕД													
119	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	98,42	0,69	55,67	17,27
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	1,09	66,65	27
304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0	56,38	2,74	249,13	59,38
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	6,40	0,18	3,6	31,39
902	Хлеб ржано - пшеничный	80	3,76	0,52	22,40	185,32	0	4,66	0	0	0,04	0,72	0	0
						924,78								
	ИТОГО:					**1355,77**								

Неделя: вторая
День недели: вторник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
4	Каша пшенная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	1,18	117	23,06
377	Чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66	0,46	7,34	0,02	0,02	225,1	36,84	371,08	198,16
901	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	10,12	0	0	0	0	6,6	0,84	0	0
						439,06								
ОБЕД														
7	Салат из моркови	100	1,1	5,8	9,1	132,00	0	3,2	0	0	24	0,6	0	33
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,87	10,19	101,70	0,072	22,15		0	52,0	0,96	51,16	26,7
591	Гуляш	100	13,84	15,78	37,50	203,00	0,21	1,54	0	0	29,40	2,80	234,98	31,39
679	Каша рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,30	5,26	278,0	90,0
332	Кисель	200	0	0	7,2	36	0	15	0	0	29,5	0	0	1
902	Хлеб ржано - пшеничный	80	3,76	0,52	22,40	185,32	0	4,66	0	0	0,04	0,72	0	0
						965,28								
ИТОГО:						**1404,34**								

.

Неделя: вторая
День недели: среда
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0	20	0	5,90	0,47	67	21,8
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	18,694	60,11	194,75	0	0	0	0	215,99	1,74	217	42,9
						419,75								
ОБЕД														
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0	21,45	0,68	59,95	20,80
197	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	26,45	0,98	71,95	25,9
591	Гуляш	100	13,84	15,78	37,50	203,00	0,21	1,54	0	0	29,40	2,80	234,98	31,39
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0	49,30	1,34	115,46	37,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
902	Хлеб ржано - пшеничный	80	3,76	0,52	22,40	185,32	0	4,66	0	0	0,04	0,72	0	0
						803,67								
ИТОГО:						**1223,42**								

Неделя: вторая
День недели: четверг
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
390	Каша манная молочная	250	7,8	7,62	19,70	198,30	0,1	1,36	45,9	0	240,21	0,37	195,06	29,4
376	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	5,28	27,08	13,1	194,60	0,2	0	0,1	0	14,9	0,04	44,8	0,08
						420,90								
ОБЕД														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0	0	37,37	0,51	27,61	15,16
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	1,26	176,53	47,35
591	Гуляш	100	13,84	15,78	37,50	203,00	0,21	1,54	0	0	29,40	2,80	234,98	31,39
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0	28	0	6,48	1,48	49,56	28,16
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	6,40	0,18	3,6	31,39
902	Хлеб ржано - пшеничный	80	3,76	0,52	22,40	185,32	0	4,66	0	0	0,04	0,72	0	0
						961,77								
	ИТОГО:					**1382,67**								

Неделя: вторая
День недели: пятница
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая)	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0	20	0	12,20	3,32	147,7	98,10
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
901	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	10,12	0	0	0	0	6,6	0,84	0	0
						241,12								
	ОБЕД													
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0	0	35,15	1,33	40,97	20,90
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	2,03	87,18	35,3
321	Рагу из овощей	230	3,52	16,9	22,14	254,53	0,102	13,29	47,53	0	36,65	1,51	94,76	42,63
608	Котлета (мясная)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0	43,75	1,50	166,38	32,13
332	Кисель	200	0		7,2	36,00	0	15	0	0	29,5	0	0	1
902	Хлеб ржано - пшеничный	80	3,76	0,52	22,40	185,32	0	4,66	0	0	0,04	0,72	0	0
						933,25								
	ИТОГО:					**1174,37**								

Неделя: вторая
День недели: суббота
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
168	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	220	6,71	4 ,4	40,65	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	2,1	7	79,6
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	5,28	12,63	13,1	194,6	0,2	0	0,1	0	14,9	0,04	44,8	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
						430,84								
	ОБЕД													
	Икра кабачковая т/о	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	98,42	0,69	55,67	17,27
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	1,09	66,65	27
304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0	56,38	2,74	249,13	59,38
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,40	0	0
	Хлеб пшеничный	80	7,2		52,00	260,00	0,2	0	0	0	25,6	2	1,6	66
						933,26								
	ИТОГО:					**1364,1**								