

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Саратовской области

«Средняя общеобразовательная школа с.Белогорное Вольского района»

412971, Россия Саратовская область Вольский район, с. Белогорное, Площадь 65-летия Октября, д. 7,

Телефоны: директора – 8(84593) 6-25-68, секретаря – 8(84593) 6-25-68,

факс 8(84593)6-25-68,

ИНН 6441969713 КПП 644101001 ОГРН 1046404101590

E-mail: ddbelogornoe@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СО «СОШ с. Белогорное Вольского района»

Н.В. Носкова



МЕНЮ

ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

1-4 классов

(12- дневное)

2023 год

понедельник ЗАБІГАН

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Суп молочный с гречневой крупой	1/200	2,97	3,57	6,1	71	121
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,0	60	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
	Итого	4,94	3,84	33,1	189,4	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	№ Рецеп туры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	магний	железо
Овощи отварные с маслом	1/100	1,81	2,6	3,52	44,7	315	0,03	33,2	14	—	46,2	47,2	14,3	0,5
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,76	4,95	7,9	71,8	88	—	15	—	—	50	50	22,5	—
Макаронные изделия отварные с овощами	1/200	6,8	7,9	38	251,2	205	0,15	5,3	—	—	38,8	100,8	33,6	2
Сосиски отварные	1/80	8,3	23,3,3	0,3	190,63	243	0,03	—	27,2	—	19	91,3	11	1,2
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349	0,02	0,7	—	—	32,4	23,4	37,4	0,7
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8		0,05	—	—	0,65	12	44	16	0,6
	Итого	28,81	43,93	107,52	871		0,31	54,2	141,2	0,65	220,4	418	119,3	6

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Кофейный напиток с сахаром	1/200	0,3	0,1	11,1	47,1	379
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Кондитерские изделия	1/50	4,3	5,6	35	207,3	
	Итого	6,5	5,95	58,1	312,8	

1 неделя вторник ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Каша молочная манная	1/200	5,83	10,23	40,4	277,7	181
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Итого		8	10,5	67,4	397	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	магний	железо
Икра морковная	1/100	2	0,1	20,5	91,2	75	0,04	4,2	–	–	46,5	61	32,2	1
Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,8	4,92	10,9	103,75	82	0,01	1	33	–	27,3	27,6	12	1,2
Каша рассыпчатая	1/200	10,41	11,23	58,63	376,4	171	–	–	50	–	35,7	275	184,8	6,3
Котлета рубленая из птицы	1/90	19,18	18,43	17,19	314,6	294	0,2	0,9	53,8	–	59,8	80	22,2	3,6
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349	0,02	0,7	–	–	32,4	23,4	37,4	0,7
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8		0,05	–	–	0,65	12	44	16	0,6
Итого		28,76	31,75	150,18	1009,95		0,15	6,9	160,6	0,65	229,3	497	293,4	10,7

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Кофейный напиток с сахаром	1/200	0,3	0,1	11,1	47,1	379
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Свежие фрукты	1/100	0,8	0,8	0,61	88,8	
Итого		3	1,15	23,7	194,3	

1 неделя среда ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Каша молочная жидкая	1/200	7,51	11,725	37,05	285	182
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
	Итого	9,48	11,99	64,05	403,4	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	магний	железо
Икра свекольная	1/100	2,37	0,1	22,8	185,3	75	0,03	3,5	–	–	68,2	41,8	13,6	0,5
Суп картофельный с крупой	1/250	3	3,7	15	102	101	0	707	–	–	17,7	88	15,7	0,5
Рагу овощное	1/200	3,37	2,19	1,72	28,4	143	0,2	37,5	138	–	74,3	135	32,5	1,2
Тефтели 2-й вариант	1/60	4,07	4,05	5,15	77,45	279	0,03	0,25	7	–	13,4	44	9,2	0,4
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349	0,02	0,7	–	–	32,4	23,4	37,4	0,7
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8		0,05	–	–	0,65	12	44	16	0,6
	Итого	32,47	26,01	112,86	880,0		0,32	749,6	191,8	0,65	264,4	412,2	137,4	7,1

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Кофейный напиток с сахаром	1/200	0,3	0,1	11,1	100	379
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Итого	7,28	4,95	23,38	168,5	

1 неделя четверг ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
суп молочный с макаронными изделиями	1/250	5,25	4,5	17,75	150	120
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Итого		12,57	8,37	66,3	393,9	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	магний	железо
Овощи отварные с маслом	1/100	1,81	2,6	3,52	44,7	315	0,03	33,2	14	—	46,2	47,2	14,3	0,5
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,76	4,95	7,9	71,8	88	—	15	-	—	50	50	22,5	—
Каша рассыпчатая	1/200	4,65	9,7	49,11	302,25	171	0,07	50	—	—	21,3	103	34,9	0,7
Котлета рубленая из птицы	1/90	19,18	18,43	17,19	314,6	294	0,2	0,9	53,8	—	59,8	80	22,2	3,6
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349	0,02	0,7	—	—	32,4	23,4	37,4	0,7
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8		0,05	—	—	0,65	12	44	16	0,6
Итого		31,95	36,27	133,87	982,95		0,37	99,8	67,8	0,65	221,7	347,6	147,3	6,1

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Кофейный напиток с сахаром	1/200	0,3	0,1	11,1	47,1	379
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Кондитерские изделия	1/50	4,3	5,6	35	207,3	
Итого		6,5	5,95	58,1	312,8	

1 неделя пятница ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Каша жидкая молочная с маслом	1/200	5,1	10,72	33,42	251	182
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
	Итого	7,07	11	60,42	369,4	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	магний	железо
Овощи отварные с маслом	1/100	1,81	2,6	3,52	44,7	315	0,03	33,2	14	—	46,2	47,2	14,3	0,5
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,56	2,78	15,69	109	112	0,4	6	—	—	29,5	127	23,8	1
Картофель отварной с луком	1/200	4	10	28	222	126	0,2	28,7	—	—	36	122	36,6	2
Тефтели 2-й вариант	1/60	4,07	4,05	5,15	77,45	279	0,03	0,25	7	—	13,4	44	9,2	0,4
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349	0,02	0,7	—	—	32,4	23,4	37,4	0,7
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8		0,05	—	—	0,65	12	44	16	0,6
	Итого	17	20,47	108,51	702,25		0,73	68,85	21	0,65	169,5	407,6	137,3	5,2

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Кофейный напиток с сахаром	1/200	0,3	0,1	11,1	47,1	379
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Свежие фрукты	1/100	0,8	0,8	0,61	88,8	
	Итого	3	1,15	23,71	144,3	

1 неделя суббота ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Каша молочная дружба	1/200	6,08	11,18	33,48	260	175
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Кондитерские изделия	1/50	4,3	5,6	35	207	
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,3	63	
Свежие фрукты	200	0,8	0,8	0,6	88,8	
	Итого	17,16	13,65	95,61	737,2	

2 неделя понедельник ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Суп молочный с гречневой крупой	1/200	2,97	3,57	6,1	71	121
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,0	60	
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	375/376
Итого		4,94	3,84	33,1	189,4	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	№ Рецеп туры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	магний	железо
							Овощи отварные с маслом	1/100	1,81	2,6	3,52	44,7	315	0,03
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,76	4,95	7,9	71,8	88	—	15	—	—	50	50	22,5	—
Макаронные изделия отварные с овощами	1/200	6,8	7,9	38	251,2	205	0,15	5,3	—	—	38,8	100,8	33,6	2
Сосиски отварные	1/80	8,3	23,3,3	0,3	190,63	243	0,03	—	27,2	—	19	91,3	11	1,2
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349	0,02	0,7	—	—	32,4	23,4	37,4	0,7
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8		0,05	—	—	0,65	12	44	16	0,6
Итого		28,81	43,93	107,52	871		0,31	54,2	141,2	0,65	220,4	418	119,3	6

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Кофейный напиток с сахаром	1/200	0,3	0,1	11,1	47,1	
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	379
Кондитерские изделия	1/50	4,3	5,6	35	207,3	
Итого		6,5	5,95	58,1	312,8	

2 неделя вторник ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Каша молочная манная	1/200	5,83	10,23	40,4	277,7	181
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Итого		8	10,5	67,4	397	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	магний	железо
Икра морковная	1/100	2	0,1	20,5	91,2	75	0,04	4,2	–	–	46,5	61	32,2	1
Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,8	4,92	10,9	103,75	82	0,01	1	33	–	27,3	27,6	12	1,2
Каша рассыпчатая	1/200	10,41	11,23	58,63	376,4	171	–	–	50	–	35,7	275	184,8	6,3
Котлета рубленая из птицы	1/90	19,18	18,43	17,19	314,6	294	0,2	0,9	53,8	–	59,8	80	22,2	3,6
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349	0,02	0,7	–	–	32,4	23,4	37,4	0,7
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8		0,05	–	–	0,65	12	44	16	0,6
Итого		28,76	31,75	150,18	1009,95		0,15	6,9	160,6	0,65	229,3	497	293,4	10,7

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Кофейный напиток с сахаром	1/200	0,3	0,1	11,1	47,1	379
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Свежие фрукты	1/100	0,8	0,8	0,61	88,8	
Итого		3	1,15	23,7	194,3	

4 неделя среда ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Каша молочная жидкая	1/200	7,51	11,725	37,05	285	182
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Итого		9,48	11,99	64,05	403,4	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	магний	железо
Икра свекольная	1/100	2,37	0,1	22,8	185,3	75	0,03	3,5	-	-	68,2	41,8	13,6	0,5
Суп картофельный с крупой	1/250	3	3,7	15	102	101	0	707	-	-	17,7	88	15,7	0,5
Рагу овощное	1/200	3,37	2,19	1,72	28,4	143	0,2	37,5	138	-	74,3	135	32,5	1,2
Тефтели 2-й вариант	1/60	4,07	4,05	5,15	77,45	279	0,03	0,25	7	-	13,4	44	9,2	0,4
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349	0,02	0,7	-	-	32,4	23,4	37,4	0,7
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8		0,05	-	-	0,65	12	44	16	0,6
Итого		32,47	26,01	112,86	880,0		0,32	749,6	191,8	0,65	264,4	412,2	137,4	7,1

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Кофейный напиток с сахаром	1/200	0,3	0,1	11,1	100	379
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63	209
Итого		7,28	4,95	23,38	168,5	

2 неделя четверг ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
суп молочный с макаронными изделиями	1/250	5,25	4,5	17,75	150	120
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Итого		12,57	8,37	66,3	393,9	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	магний	железо
Овощи отварные с маслом	1/100	1,81	2,6	3,52	44,7	315	0,03	33,2	14	—	46,2	47,2	14,3	0,5
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,76	4,95	7,9	71,8	88	—	15	-	—	50	50	22,5	—
Каша рассыпчатая	1/200	4,65	9,7	49,11	302,25	171	0,07	50	—	—	21,3	103	34,9	0,7
Котлета рубленая из птицы	1/90	19,18	18,43	17,19	314,6	294	0,2	0,9	53,8	—	59,8	80	22,2	3,6
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349	0,02	0,7	—	—	32,4	23,4	37,4	0,7
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8		0,05	—	—	0,65	12	44	16	0,6
Итого		31,95	36,27	133,87	982,95		0,37	99,8	67,8	0,65	221,7	347,6	147,3	6,1

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Кофейный напиток с сахаром	1/200	0,3	0,1	11,1	47,1	379
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Кондитерские изделия	1/50	4,3	5,6	35	207,3	
Итого		6,5	5,95	58,1	312,8	

4 неделя пятница ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Каша жидкая молочная с маслом	1/200	5,1	10,72	33,42	251	182
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
	Итого	7,07	11	60,42	369,4	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	магний	железо
Овощи отварные с маслом	1/100	1,81	2,6	3,52	44,7	315	0,03	33,2	14	–	46,2	47,2	14,3	0,5
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,56	2,78	15,69	109	112	0,4	6	–	–	29,5	127	23,8	1
Картофель отварной с луком	1/200	4	10	28	222	126	0,2	28,7	–	–	36	122	36,6	2
Тефтели 2-й вариант	1/60	4,07	4,05	5,15	77,45	279	0,03	0,25	7	–	13,4	44	9,2	0,4
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349	0,02	0,7	–	–	32,4	23,4	37,4	0,7
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8		0,05	–	–	0,65	12	44	16	0,6
	Итого	17	20,47	108,51	702,25		0,73	68,85	21	0,65	169,5	407,6	137,3	5,2

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Кофейный напиток с сахаром	1/200	0,3	0,1	11,1	47,1	379
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Свежие фрукты	1/100	0,8	0,8	0,61	88,8	
	Итого	3	1,15	23,71	144,3	

2 неделя суббота ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Каша молочная дружба	1/200	6,08	11,18	33,48	260	175
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
Кондитерские изделия	1/50	4,3	5,6	35	207	
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,3	63	
Свежие фрукты	200	0,8	0,8	0,6	88,8	
Итого		17,16	13,65	95,61	737,2	