

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

Носкова Н.В. 11/12/2023

МЕНЮ

ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

5-11 классов

(12- дневное)

2023 год

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	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
	Итого	16,94	21,84	35,1	413,4	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Овощи отварные с маслом	1/100	1,81	2,6	3,52	44,7	315
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,76	4,95	7,9	71,8	88
Макаронные изделия отварные с овощами	1/200	6,8	7,9	38	251,2	205
Сосиски отварные	1/80	8,3	23,3,3	0,3	190,63	243
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8	
	Итого	28,86	41,44	126,43	1011,53	

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	11,68	12,86	90,95	527,1	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Икра морковная	1/100	2	0,1	20,5	91,2	75
Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,8	4,92	10,9	103,75	82
Каша рассыпчатая	1/200	10,41	11,23	58,63	376,4	171
Котлета рубленая из птицы	1/90	19,18	18,43	17,19	314,6	294
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8	
	Итого	42,24	40,87	199,08	1342	

неделя среда ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Каша молочная жидкая с маслом	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
Икра свекольная	1/100	2,37	0,1	22,8	185,3	75
Суп картофельный с крупой	1/250	3	3,7	15	102	97
Рагу овощное	1/200	3,37	2,19	1,72	28,4	143
Тефтели 2-й вариант	1/60	4,07	4,05	5,15	77,45	279
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8	
	Итого	32,47	26,01	112,86	880,0	

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	24,57	26,37	68,3	617,9	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Овощи отварные с маслом	1/100	1,81	2,6	3,52	44,7	315
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,76	4,95	7,9	71,8	88
Каша рассыпчатая	1/200	4,65	9,7	49,11	302,25	171
Котлета РУБЛЕНАЯ из птицы	1/90	19,18	18,43	17,19	314,6	294
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8	
	Итого	32,51	33,77	153,15	1123,8	

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	14,07	20	60,62	479,4	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Овощи отварные с маслом	1/100	1,81	2,6	3,52	44,7	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,56	2,78	15,69	109	112
Картофель отварной с луком	1/200	4	10	28	222	126
Тефтели 2-й вариант	1/60	4,07	4,05	5,15	77,45	279
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8	
	Итого	17	20,47	108,51	702,25	

1 неделя суббота ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Каша молочная дружба	1/200/10	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	375/376
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,25	12	58,4	
	Итого	16,94	21,84	35,1	413,4	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Овощи отварные с маслом	1/100	1,81	2,6	3,52	44,7	315
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,76	4,95	7,9	71,8	88
Макаронные изделия отварные с овощами	1/200	6,8	7,9	38	251,2	205
Сосиски отварные	1/80	8,3	23,3,3	0,3	190,63	243
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8	
	Итого	28,86	41,44	126,43	1011,53	

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	11,68	12,86	90,95	527,1	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Икра морковная	1/100	2	0,1	20,5	91,2	75
Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,8	4,92	10,9	103,75	82
Каша рассычатая	1/200	10,41	11,23	58,63	376,4	171
Котлета РУБЛЕНАЯ из птицы	1/90	19,18	18,43	17,19	314,6	294
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8	
	Итого	42,24	40,87	199,08	1342	

2 неделя среда ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Каша молочная жидкая с маслом	1/200	7,51	11,725	37,05	285	182
Чай с сахаром	1/200	007	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
Икра свекольная	1/100	2,37	0,1	22,8	185,3	75
Суп картофельный с крупой	1/250	3	3,7	15	102	97
Рагу овощное	1/200	3,37	2,19	1,72	28,4	143
Тефтели 2-й вариант	1/60	4,07	4,05	5,15	77,45	279
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8	
	Итого	32,47	26,01	112,86	880,0	

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	24,57	26,37	68,3	617,9	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Овощи отварные с маслом	1/100	1,81	2,6	3,52	44,7	315
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,76	4,95	7,9	71,8	88
Каша рассыпчатая	1/200	4,65	9,7	49,11	302,25	171
Котлета РУБЛЕНАЯ из птицы	1/90	19,18	18,43	17,19	314,6	294
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8	
	Итого	32,51	33,77	153,15	1123,8	

2 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	14,07	20	60,62	479,4	

ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Овощи отварные с маслом	1/100	1,81	2,6	3,52	44,7	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,56	2,78	15,69	109	112
Картофель отварной с луком	1/200	4	10	28	222	126
Тефтели 2-й вариант	1/60	4,07	4,05	5,15	77,45	279
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,09	32	132,8	349
Хлеб пшеничный	2/25	3,95	0,5	24,15	116,8	
	Итого	17	20,47	108,51	702,25	

2 неделя суббота ОБЕД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Рецептуре
Каша молочная дружба	1/200/10	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	