

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Соцземледельский  
Балашовского района Саратовской области»

**«ПРИНЯТО»**

на общем собрании ТК  
п.Соцземледельский

области

протокол № 07 от 28.08.2023 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

с Советом родителей МОУ СОШ  
протокол № 05 от 30.08.2023г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор МОУ СОШ

Балашовского района Саратовской

\_\_\_\_\_ /Глухова Е.А./  
приказ № 267/1 от 31.08.2023 г.

***Основное десятидневное меню для  
детей с 9 часовым пребыванием***

### День 1/понедельник

День, № ТК	Наименование блюда	Выход блюд (гр.)сад	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
---------------	--------------------	---------------------------	-------	------	--------------	------------------

<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№205	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,32	5,62	35,16	220,64
№1	Батон с маслом	25/6,25	1,53	4,72	9,14	85
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64
<b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>						
	Фрукты	50	0,12	-	4,39	32,30
<b><u>ОБЕД</u></b>						
№67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,9	8,5	84,75
№100	Плов из отварной курицы	230	21,39	2,42	45,2	497,95
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,44	0,32	23,86	115
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64
№473	Оладьи с повидлом	70	4,88	1,526	25,96	137,13

**ИТОГО:**

43,07	22,66	229,7	1504,71
-------	-------	-------	---------

## День 2/вторник

День, № ТК	Наименование блюда	Выход блюд (гр.) ясли/сад	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
---------------	--------------------	------------------------------------	-------	------	--------------	------------------

<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№189	Каша овсяная из «Геркулеса»	220	11,22	16,5	41,58	358,6
№1	Батон с маслом	25/6,25	1,53	4,72	9,14	85
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64
<b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>						
	Фрукты	50	0,12	-	4,39	32,30
<b><u>ОБЕД</u></b>						
№81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,125	133,25
№100.1 №717	Птица отварная с соусом	80	7,72	5,79	2,19	148,28
№205	Гарнир: гречневая каша	200	7,32	5,62	35,16	220,64
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,44	0,32	23,86	115
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
№830	Блинчики с маслом	150	11,75	17,46	18,25	357,77
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64

**ИТОГО:**

53,18	64,07	244,645	1819,49
-------	-------	---------	---------

### День 3/среда

День, № ТК	Наименование блюда	Выход блюд (гр.) ясли/сад	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
---------------	--------------------	------------------------------------	-------	------	--------------	------------------

<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№189	Каша молочная пшеничная жид.	200	9,08	10,36	40,18	289,98
№1	Батон с маслом	25/6,25	1,53	4,72	9,14	85
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64
<b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>						
	Фрукты	50	0,12	-	4,39	32,30
<b><u>ОБЕД</u></b>						
№41	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74
№56	Картофель отварной	160	3,088	4,512	17,248	154,06
№282	Котлеты из курицы/говядины	80	9,57/ 12,42	7,39/ 9,42	10,21/ 12,856	157,2/ 185,34
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,44	0,32	23,86	115
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
№213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
№6/н	Батон	40	1,2	0,48	8,24	41,92
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64

**ИТОГО:**

34,54/ 37,39	40,9/ 42,93	201,154/ 203,8	1313,21/ 1341,35
-----------------	----------------	-------------------	---------------------

## День 4/четверг

День, № ТК	Наименование блюда	Выход блюд (гр.) ясли/сад	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
---------------	--------------------	------------------------------------	-------	------	--------------	------------------

<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№135	Каша манная молочная вязкая	200	7,3	8,3	50,3	302
№1	Батон с маслом	25/6,25	1,53	4,72	9,14	85
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64
<b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>						
	Фрукты	50	0,12	-	4,39	32,30
<b><u>ОБЕД</u></b>						
№36	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64
№90	Рыбная котлета	80	7,6	4	3,5	80,03
№315	Гарнир: рис отварной	70	1,7	2,5	17,12	98
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,44	0,32	23,86	115
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
№473	Булочка	60	4,68	3,67	32,32	181,2
№122	Кисель плод-ягод из концентрат	200	-	-	19,66	80

<b>ИТОГО:</b>	<b>32,61</b>	<b>30,27</b>	<b>225,11</b>	<b>1279,75</b>
---------------	--------------	--------------	---------------	----------------

## День 5 /пятница

День, № ТК	Наименование блюда	Выход блюд (гр.)сад	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
---------------	--------------------	---------------------------	-------	------	--------------	------------------

<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№70	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94
№1	Батон с маслом	25/6,25	1,53	4,72	9,14	85
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64
<b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>						
	Фрукты	50	0,12	-	4,39	32,30
<b><u>ОБЕД</u></b>						
№76	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6
№277	Гуляш из отварного мяса птицы	80	18,56	20,72	5,47	283,79
№205	Гарнир: макаронные изделия отварные	170	6,53	0,9	35,3	176
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,44	0,32	23,86	115
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
№830	Сырники	150	11,75	17,46	18,25	357,77
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64

<b>ИТОГО:</b>	<b>52,05</b>	<b>58,9</b>	<b>269,87</b>	<b>1668,64</b>
---------------	--------------	-------------	---------------	----------------

## День 6 /понедельник

День, № ТК	Наименование блюда	Выход блюда (гр.) сад	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
---------------	--------------------	-----------------------------	-------	------	--------------	------------------

<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№94	Суп молочный с крупой /ячка/	200	4,82	5,08	16,84	132,4
№1	Батон с маслом	25/6,25	1,53	4,72	9,14	85
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64
<b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>						
	Фрукты	50	0,12	-	4,39	32,30
<b><u>ОБЕД</u></b>						
№67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.9	8.5	84.75
№96	Жаркое по-домашнему	120	6,37	6,51	11,64	146,24
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,44	0,32	23,86	115
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Блины с маслом	55	12,1	9,6	42,6	194,8
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64

**ИТОГО:**

32,89	37,55	184,84	1054,07
-------	-------	--------	---------

## День 7 /вторник

День, № ТК	Наименование блюда	Выход блюд (гр.) ясли/сад	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
---------------	--------------------	------------------------------------	-------	------	--------------	------------------

<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№208	Макароны отварные с маслом	200	9,8	8,92	29,72	237,8
№1	Батон с маслом	25/6,25	1,53	4,72	9,14	85
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64
<b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>						
	Фрукты	50	0,12	-	4,39	32,30
<b><u>ОБЕД</u></b>						
№108	Суп крестьянский	200	1,8	4,2	11	92,8
№107	Тефтели из курицы/говядины с рисом	100	8,2/11	12,81/ 16,33	9,64/ 12,08	187,67/ 239,17
№67	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	160	9,12	7,71	43,92	288,54
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,44	0,32	23,86	115
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Йогурт	100	4,34	4,46	29,96	177,1

<b>ИТОГО:</b>	<b>41/43,8</b>	<b>46,3/</b>	<b>237,12/</b>	<b>1511,15/</b>
---------------	----------------	--------------	----------------	-----------------



	49,82	239,56	1562,65
--	-------	--------	---------

### День 8/среда

День, № ТК	Наименование блюда	Выход блюд (гр.) ясли/сад	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
---------------	--------------------	------------------------------------	-------	------	--------------	------------------

<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№94	Каша манная	200	4,82	5,08	16,84	132,4
№1	Батон с маслом	25/6,25	1,53	4,72	9,14	85
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64
<b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>						
	Фрукты	50	0,12	-	4,39	32,30
<b><u>ОБЕД</u></b>						
№36	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64
№277	Гуляш из отварного мяса птицы	80	18,56	20,72	5,47	283,79
№423	Гарнир: пюре и гороха с маслом	135	12,6	6,2	33,3	228,8
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,44	0,32	23,86	115
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
№395	Коф напиток с молоком	180	4,12	4,53	19,35	130,8
	Кондитерское изделие	20	2,41	1,99	13,68	82,2

<b>ИТОГО:</b>	<b>68,62</b>	<b>55,91</b>	<b>241,6</b>	<b>1710,83</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	----------------

## 9 день/четверг

День, № ТК	Наименование блюда	Выход блюда (гр.) сад	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
---------------	--------------------	-----------------------------	-------	------	--------------	------------------

<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№267	Каша молочная «Геркулес»	200	9	20,8	39,6	382
№1	Батон с маслом	25/6,25	1,53	4,72	9,14	85
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64
<b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>						
	Фрукты	50	0,12	-	4,39	32,30
<b><u>ОБЕД</u></b>						
№36	Суп пшениный крестьянский м/б	200	3,48	0,54	14,52	85,64
№90	Рыбная котлета	80	7,6	4	3,5	80,03
№315	Гарнир: рис отварной	70	1,7	2,5	17,12	98
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
№122	Кисель плод-ягод из концентрат	200	-	-	19,66	80
№473	Печенье/вафли (кондитерское)	70	4,88	1,526	25,96	137,13

<b>ИТОГО:</b>	<b>59,38</b>	<b>36,88</b>	<b>219,92</b>	<b>1379,38</b>
---------------	--------------	--------------	---------------	----------------

## День 10/пятница

День, № ТК	Наименование блюда	Выход блюд (гр.) сад	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№135	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,3	8,3	50,3	302
№136	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	12,04	48,64
№1	Батон с маслом	25/6,25	1,53	4,72	9,14	85
<b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>						
	Фрукты	50	0,12	-	4,39	32,30
<b><u>ОБЕД</u></b>						
№36	Борщ с мясом	200	7,92	5,82	10,98	128
№87	Макаронник с мясом	200	18,5	18,3	29	357
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,44	0,32	23,86	115
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
№469	Булка домашняя	80	5,82	10,016	43,14	286,4
№397	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8
<b><u>ИТОГО:</u></b>						

<b>ИТОГО:</b>	<b>51,24</b>	<b>53,736</b>	<b>245,49</b>	<b>1642,94</b>
---------------	--------------	---------------	---------------	----------------

