

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ПИТЕРКА  
ПИТЕРСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

413320 с.Питерка ул. Советская,49, тел.: 2-12-61, e-mail: pit-school@yandex.ru.

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ с.Питерка»

*Захар*  
А.А. Захарова

«01» \_\_\_\_\_ 2023г.

**Примерное десятидневное меню МОУ «СОШ с.Питерка»  
на 2023-2024 учебный год  
для обучающихся 1-4 классов**

День 1 Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед	Салат со свежей капустой	1/100	1,62	5,0	10,62	91,04	49
	Суп картофельный с крупой (рис)	1/250	2,5	3,0	18,3	113	138
	Гречка отварная рассыпчатая	1/150	0,38	64,16	0,62	581,38	302
	Гуляш из мяса кур	1/100	20,7	30,3	7,65	390,3	26
	Чай с сахаром	200/15	8,9	13,06	14,97	57	375
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
			<b>40,24</b>	<b>117,66</b>	<b>93,66</b>	<b>1447,12</b>	

День 2 Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Минеральные вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед	Икра кабачковая	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08	73
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,93	5,06	9,34	90,83	88
	Макароны отварные	1/150	13,15	14,02	86,89	504,76	309
	Гуляш из отварной говядины	1/80	19,48	16,3	5,24	250	277
	Напиток из шиповника	1/200	0,8	0,54	34,4	146,6	388
	Хлеб пшеничный	100	6,14	3,4	41,8	214,4	8
			<b>46,15</b>	<b>44,8</b>	<b>186,37</b>	<b>1355,07</b>	

День 3 Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед	Винегрет овощной	1/100	1,36	6,18	8,44	94,80	45
	Рассольник «Ленинградский»	1/250/25	4,65	10,17	10,85	182,37	96
	Плов из птицы	1/210	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Компот из кураги	1/200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
	Хлеб пшеничный	100	6,14	3,4	41,8	214,4	8
			<b>38,31</b>	<b>41,05</b>	<b>133,3</b>	<b>1077,62</b>	

День б Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			энер ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед	Салат из свёклы отварной с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	54
	Суп картофельный с горохом	1/250	5,48	4,74	19,74	146	221
	Гречка отварная рассыпчатая	1/150	0,38	64,16	0,62	581,38	302
	Куры тушёные в сметанном соусе	1/100/20	12,75	22,45	1,4	258,34	290
	Чай с сахаром	200/15	8,9	13,06	14,97	57	375
	Хлеб пшеничный	100	6,14	3,4	41,8	214,4	8
			<b>34,74</b>	<b>186,06</b>	<b>89,73</b>	<b>1361,02</b>	



День 8	Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
		Салат из моркови яблоком	1/100	0,12	0,1	12,9	104	49
		Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	8,4	6,58	51,96	176,32	143
		Рагу из птицы	1/200	9,08	14,56	20,3	296	33
		Напиток из шиповника	1/200	0,8	0,54	34,4	146,6	380
		Хлеб пшеничный	100	6,14	3,4	41,8	214,4	8
				43,6	37,98	150,86	937,32	

День 9	Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	
				белки	жиры	углеводы		
	обед	Салат из помидор с луком	100	1,742	6,522	3,55	78,98	54
		Рассольник «Ленинградский»	1/250/25	4,65	10,17	10,85	182,37	96
		Гречка отварная рассыпчатая	1/150	0,38	64,16	0,62	581,38	302
		Куры тушеные в сметане	1/80/20	24,45	9,44	0,9	187	290
		Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,20	868
		Хлеб пшеничный	100	6,14	3,4	41,8	214,4	8
				35,66	87,17	78,96	1259,35	



День 10	Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Номер рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
	обед	Салат из горошка зелёного консервированного	100	1,60	1,77	0,12	3,28	22
		Суп картофельный с горохом	1/250	5,48	4,74	19,74	146	221
		Картофельное пюре	1/170	2,99	5,65	22,58	147,54	109
		Рыба тушёная с овощами	1/100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
		Чай с сахаром	200/15	8,9	13,06	14,97	57	375
		Хлеб пшеничный	100	6,14	3,4	41,8	214,4	8
		Сыр	21	16	1	70	335,49	9
				56,66	48,17	184,91	1132,46	

День 4 Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед	Горошек зелёный консервированный в термической обработке	1/60	1,77	0,12	3,28	22	131
	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,60	5,12	10,93	138,75	82
	Каша перловая рассыпчатая	1/150	4,35	9,15	31,05	229,5	508
	Гуляш из мяса кур	1/100	20,7	30,3	7,65	390,3	26
	Компот из свежих яблок	1/200	0,2	0	35,8	142	631
	Хлеб пшеничный	100	6,14	3,4	41,8	214,4	8
			<b>35,76</b>	<b>48,09</b>	<b>130,51</b>	<b>1136,95</b>	

День 5	Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			энерг ценность	№рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
	обед	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	11,56	8,40	30,09	234,73	53
		Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	8,4	6,58	51,96	176,32	143
		Гороховая каша	1/150	23,2	5,43	50,8	314	13
		Котлеты мясные/биточки	1/100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
		Чай с сахаром	200/15	8,9	13,06	14,97	57	375
		Хлеб пшеничный	100	6,14	3,4	41,8	214,84	8
				<b>64,84</b>	<b>35,36</b>	<b>215,11</b>	<b>1262,84</b>	