



Директор МОУ СОШ №1 г. Хвалынска
Тудовочкин А.Г.
от 09.01.2025 г.
Приказ №

Меню десятидневное для возрастной категории 11-18 лет
филиала МОУ СОШ №1 в селе Елховка
на 2025 год

1 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
405	1/120	Гуляш из курицы	17,64	28,86	3,14	341,67	30,88	19,73	155,35	0,11	0,11	0,06	0,13	1,62
237	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	11,27	6,96	50,99	311,14	29,90	167,38	248,85	5,86	0,02	0,30	0,16	0
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 650		38,81	37,29	145,89	1062,01	104,78	242,81	573,3	9,59	4,13	0,9	0,29	1,62

2 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
406	1/250	Плов из отварной птицы	25,78	37,36	44,66	618,15	32,84	55,15	275,81	2,64	0,38	0,12	0,19	2,46
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 580		35,68	38,83	136,42	1027,35	76,84	110,85	444,91	6,26	4,38	0,66	0,19	2,46

3 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
412	1/100	Биточки куриные	10,36	13,69	5,64	186,92	11,20	11,19	91	1,27	0,06	0,05	0,09	0,38
423	1/200	Капуста тушеная	4,71	4,31	19,94	140,13	11,67	38,35	77,31	2,36	0,13	0,06	0,10	42,54
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 630		24,97	19,47	117,34	736,25	66,87	105,24	337,41	7,25	4,19	0,65	0,19	42,92

4 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
345	1/100	Котлеты рыбные	10,01	4,59	5,96	108,28	42,03	25,29	135,35	1	0,51	0,07	0,09	0,89
414	1/200	Рис отварной	4,91	7,91	51,75	297,48	37,91	37,15	101,49	0,79	0,04	0,05	0,04	0
453	1/20	Соус томатный	0,36	1,96	1,44	4,40	1,60	2	4	0,08	0,06	0	0	0,40
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 650		25,18	15,93	150,91	819,36	125,54	120,14	409,94	5,49	4,61	0,66	0,13	1,29

5 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
407	1/250/80	Рагу овощное с курицей	14,96	24,12	24,45	375,69	52,36	52,94	190,16	2,78	0,57	0,17	0,19	18,02
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 580		24,86	25,59	116,21	784,89	96,36	108,64	359,26	6,4	4,57	0,71	0,19	18,02

6 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
367	1/120	Гуляш из говядины	17,67	22,12	3,10	282,23	23,75	21,16	156,16	2,35	0,01	0,05	0,10	0,96
291	1/200	Макаронные изделия	7,22	6,19	41,15	250,26	5,16	9,03	46,44	1,03	0	0,08	0	0
519	1/200	Напиток из плодов шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 650		34,85	29,95	133,04	943,2	92,17	90,75	374,76	7,54	4,17	0,68	0,15	88,96

7 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
412	1/100	Котлета из курицы	14,60	20,25	12,99	292,49	34,98	24,02	155,36	2,25	0,07	0,09	0,14	0,57
429	1/200	Пюре картофельное	4,13	7,20	27,07	188,03	62,68	38,67	113,35	1,47	0,05	0,19	0	6,67
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 630		28,63	28,92	131,82	889,72	141,66	118,39	437,81	7,34	4,12	0,82	0,14	7,24

8 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
390	1/100	Тефтели из говядины с рисом(ежики)	9,73	14,58	5,37	191,30	7,11	12,85	89,57	1,23	0,02	0,03	0,07	0,26
237	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	11,27	6,96	50,99	311,14	29,90	167,38	248,85	5,86	0,02	0,30	0,16	0
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 630		30,9	23,01	148,12	911,64	81,01	235,93	507,52	10,71	4,04	0,87	0,23	0,26

9 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
369	1/250	Жаркое домашнему из курицы	23,09	33,09	24,34	487,61	48,76	52,60	259,69	3,26	0,12	0,20	0,24	13,33
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 580		32,99	34,56	116,1	896,81	92,76	108,3	428,79	6,88	4,12	0,74	0,24	13,33

10 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
405	1/120/2 0	Гуляш из курицы	17,34	28,86	3,14	341,67	30,88	19,73	155,35	1,69	0,11	0,06	0,13	1,62
291	1/200	Макаронные изделия	7,22	6,19	41,15	250,26	5,16	9,03	46,44	1,03	0	0,08	0	0
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 650		34,46	36,52	136,05	1001,13	80,04	84,46	370,89	6,34	4,11	0,68	0,13	1,62