

СОГЛАСОВАНО

Организатор горячего питания
МАОУ " СОШ села Поповка"

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
МАОУ " СОШ села Поповка"

 _____ Потапова Ю.В.



_____ Кухта Н.А.

Приказ № 89 от 29.08.20 25 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального Автономного Общеобразовательного Учреждения

"Средняя общеобразовательная школа села Поповка"

Муниципального Образования "Город Саратов"

2025 год

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Поповка»
Муниципального образования «Город Саратов»

1. День недели: понедельник

Неделя: первая и третья

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (от 11 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерго-ценность	N рецепт
10:00	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макар.издел.	200	4	6	19	158	54-19к
	ЧАЙ с сахаром и лимоном	200	0,2	0	20	83	54-3гн
	Бутерброд с сыром в нарезке	70	8,8	8,5	26	218	54-1з
	Йогурт	100	4	2,5	7	91	пром
	ИТОГО ЗАВТРАК	570	17	17	72	550	
11:00	ОБЕД						
12:00	Кукуруза консервированная	70	1	0,2	5	24	54-21з
	Суп гороховый	250	5	5	20	146	54-8с
	Капуста тушеная с овощами	150	3	4	9	87	54-8г
	ежики в томате с овощами	85	11	13	9	193	54-16м
	ЧАЙ с сахаром и лимоном	200	0,2	0	20	83	54-3гн
	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4	0,6	27	138	пром
	Печенье	30	6	7	36	129	пром
	ИТОГО ОБЕД	845	30	30	126	800	
14:00	ПОЛДНИК						
	Сок в ассортименте	200	0	0	12	90	пром
	Конвертик в упаковке	80	3	5	20	260	пром
	ИТОГО ПОЛДНИК	280	3	5	32	350	
	ИТОГО ДЕНЬ	1695	50	52	230	1700	

Организатор горячего питания Потапова Ю.В. Потапова Ю.В.

Директор Кухта Н.А. Кухта Н.А.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Поповка»
Муниципального образования «Город Саратов»

2. День недели: вторник

Неделя: первая и третья

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (от 11 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерго-ценность	N рецепт
10:00	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная рисовая	200	3	6	13	168	54-25.1к
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	33	136	54-1хн
	Бутерброд с сыром в нарезке	70	8,8	8,5	26	218	54-1з
	Фрукты в ассортименте	100	5	2		28	пром
	ИТОГО ЗАВТРАК	570	17	17	72	550	
11:00	ОБЕД						
12:00	Салат из белокоч.капусты с морков	60	1	6	6	82	54-8з
	Суп рыбный (горбуша)	250	8	5	15,6	54	54-12с
	Макаронные изделия отварные	150	5	5	33	197	54-1г
	Биточки в томате с овощами	85	11	13	9	193	54-4м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	33	136	54-1хн
	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4	0,6	27	138	пром
	Фрукты в ассортименте	100	0	0	2		пром
	ИТОГО ОБЕД	905	30	30	126	800	
14:00	ПОЛДНИК						
	Сок в ассортименте	200	0	0	12	90	пром
	Конвертик в упаковке	80	3	5	20	260	пром
	ИТОГО ПОЛДНИК	280	3	5	32	350	
	ИТОГО ДЕНЬ	1755	50	51	230	1700	

Организатор горячего питания Потапова Ю.В.

Директор Кухта Н.А.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Поповка»
Муниципального образования «Город Саратов»

3. День недели: среда

Неделя: первая и третья

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (от 11 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерго-ценность	N рецепт
10:00	ЗАВТРАК						
	Сырники	90	2	6	11	163	пром
	Молоко сгущеное	36	3	3	20	118	пром
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	78	54-23хн
	Пирог фруктовый	60	12	8	22	191	пром
	ИТОГО ЗАВТРАК	386	17	17	72	550	
11:00	ОБЕД						
12:00							
	Суп картоф.с мак.изд.и мясом кур	250	6	3,5	23,1	150	54-7с
	Плов с курицей	200	19	21	35	325	54-12м
	Кисель фруктовый витаминизирова	200	0,6	0	19	74	54-22хн
	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4	0,6	27	138	пром
	Сочник (Коржик)	75		5	22	113	пром
	ИТОГО ОБЕД	785	30	30	126	800	
14:00	ПОЛДНИК						
	Сок в ассортименте	200	0	0	12	90	пром
	Конвертик в упаковке	80	3	5	20	260	пром
	ИТОГО ПОЛДНИК	280	3	5	32	350	
	ИТОГО ДЕНЬ	1451	50	52	230	1700	

Организатор горячего питания Ю.В. Потапова Потапова Ю.В.

Директор Н.А. Кухта Кухта Н.А.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Поповка»
Муниципального образования «Город Саратов»

4. День недели: четверг

Неделя: первая и третья

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (от 11 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерго-ценность	N рецепт
10:00	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая молочная пшениная	200	4	9	17	172	54-6к
	ЧАЙ с сахаром и лимоном	200	0,2	0	20	83	54-3гн
	Бутерброд с сыром в нарезке	70	9	8	26	218	54-1з
	Фрукты в ассортименте	200	4	0	9	77	пром
	ИТОГО ЗАВТРАК	670	17	17	72	550	
11:00	ОБЕД						
12:00	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3	5	46	54-13з
	Суп крестьянский с рисом и мясом	250	6	7	14	146	54-11с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	29	211	54-4г
	Печень куриная тушенная	40	7	10	2	129	54-18м
	ЧАЙ с сахаром и лимоном	200	0,2	0	20	83	54-3гн
	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,4	0,6	27	138	пром
	Фрукты в ассортименте	200	5	3	29	47	пром
	ИТОГО ОБЕД	960	30	30	126	800	
14:00	ПОЛДНИК						
	Сок в ассортименте	200	0	0	12	90	пром
	Конвертик в упаковке	80	3	5	20	260	пром
	ИТОГО ПОЛДНИК	280	3	5	32	350	
	ИТОГО ДЕНЬ	1910	51	52	230	1700	

Организатор горячего питания _____ Потапова Ю.В.

Директор _____ Кухта Н.А.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Поповка»
Муниципального образования «Город Саратов»

5. День недели: пятница

Неделя: первая и третья

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (от 11 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерго-ценность	N рецепт
10:00	ЗАВТРАК						
	Каша молочная манная	200	3,5	6,2	13	105	54-20к
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	33	136	54-1хн
	Бутерброд с сыром в нарезке	70	9	8	26	218	54-1з
	Йогурт	100	4	2,5	7	91	пром
	ИТОГО ЗАВТРАК	570	17	17	79	550	
11:00	ОБЕД						
12:00							
	БОРЩ с капустой и картофелем	250	2	5	11	91	54-14с
	Картофель тушеный с овощами	150	3	5	21	135	54-11г
	Котлета куриная в том.с овощами	85	8	9	7	132	54-5м
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	78	54-23хн
	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4	0,6	27	138	пром
	Вафли	40	12	10	27	168	пром
	ИТОГО ОБЕД	785	29	30	112	742	
14:00	ПОЛДНИК						
	Сок в ассортименте	200	0	0	12	90	пром
	Конвертик в упаковке	80	3	5	20	260	пром
	ИТОГО ПОЛДНИК	280	3	5	32	350	
	ИТОГО ДЕНЬ	1635	49	51	223	1642	

Организатор горячего питания Потапова Ю.В.

Директор Кухта Н.А.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Поповка»
Муниципального образования «Город Саратов»

6. День недели: понедельник

Неделя: вторая и четвертая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (от 11 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерго-ценность	N рецепт
10:00	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макар.издел.	200	4	6	19	158	54-19к
	ЧАЙ с сахаром и лимоном	200	0,2	0	20	83	54-3гн
	Бутерброд с сыром в нарезке	70	8,8	8,5	26	218	54-1з
	Йогурт	100	4	2,5	7	91	пром
	ИТОГО ЗАВТРАК	570	17	17	72	550	
11:00	ОБЕД						
12:00	Икра консервированная	40	0,3	2	2	29	пром
	Суп гороховый	250	5	5	20	146	54-8с
	Рис отварной с	150	4	5	37	204	54-6г
	ежики в томате с овощами	85	11	13	9	193	54-16м
	ЧАЙ с сахаром и лимоном	200	0,2	0	20	83	54-3гн
	Хлеб пшеничный и ржаной	60	5	0,6	27	138	пром
	Печенье	30	4	3,9	11	7	пром
	ИТОГО ОБЕД	815	30	30	126	800	
14:00	ПОЛДНИК						
	Сок в ассортименте	200	0	0	12	90	пром
	Конвертик в упаковке	80	3	5	20	260	пром
	ИТОГО ПОЛДНИК	280	3	5	32	350	
	ИТОГО ДЕНЬ	1665	50	52	230	1700	

Организатор горячего питания Потапова Ю.В. Потапова Ю.В.

Директор Кухта Н.А. Кухта Н.А.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Поповка»
Муниципального образования «Город Саратов»

7. День недели: вторник

Неделя: вторая и четвертая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (от 11 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерго-ценность	N рецепт
	ЗАВТРАК						
10:00	Сырники	60	1	7	3	104	пром
	Молоко сгущеное	18	1,4	1,5	10	59	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	33	136	54-1хн
	Бутерброд с сыром в нарезке	70	8,8	8,5	26	218	54-1з
	Фрукты в ассортименте	100	5			33	
	ИТОГО ЗАВТРАК	448	17	17	72	550	
11:00	ОБЕД						
12:00	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3	5	46	54-13з
	Суп рыбный (горбуша)	250	10	15	15,6	145	54-12с
	Макаронные изделия отварные	150	5	5	33	197	54-1г
	Котлета куриная в том.с овощами	85	8	9	7	132	54-5м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	33	136	54-1хн
	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4	0,6	27	138	пром
	Фрукты в ассортименте	100	2	0	10	52	пром
	ИТОГО ОБЕД	905	30	30	126	800	
14:00	ПОЛДНИК						
	Сок в ассортименте	200	0	0	12	90	пром
	Конвертик в упаковке	80	3	5	20	260	пром
	ИТОГО ПОЛДНИК	280	3	5	32	350	
	ИТОГО ДЕНЬ	1633	49	52	230	1700	

Организатор горячего питания Потапова Ю.В.

Директор Кухта Н.А.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Поповка»
Муниципального образования «Город Саратов»

8. День недели: среда

Неделя: вторая и четвертая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (от 11 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерго-ценность	N рецепт
10:00	ЗАВТРАК						
11:00	Каша жидкая молочная рисовая	200	3	6	28	168	54-25.1к
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	78	54-23хн
	Пирог фруктовый	60	14	11	25	304	пром
	ИТОГО ЗАВТРАК	460	17	17	72	550	
12:00	ОБЕД						
	Суп крестьянский с рисом и мясом	250	6,2	7,3	14,1	146	54-11с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	29	211	54-4г
	Печень тушенная в том.с овощами	40	7	10	2	129	54-18м
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	78	54-23хн
	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,4	0,6	27	138	пром
	Сочник (Коржик)	75	5	6	35	98	пром
	ИТОГО ОБЕД	775	30	30	126	800	
14:00	ПОЛДНИК						
	Сок в ассортименте	200	0	0	12	90	пром
	Конвертик в упаковке	80	3	5	20	260	пром
	ИТОГО ПОЛДНИК	280	3	5	32	350	
	ИТОГО ДЕНЬ	1515	50	52	230	1700	

Организатор горячего питания Ю.В. Потапова Потапова Ю.В.

Директор Н.А. Кухта Кухта Н.А.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Поповка»
Муниципального образования «Город Саратов»

9. День недели: четверг

Неделя: вторая и четвертая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (от 11 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерго-ценность	N рецепт
10:00	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая молочная пшениная	200	4	9	17	172	54-6к
	ЧАЙ с сахаром и лимоном	200	0,2	0	20	83	54-3гн
	Бутерброд с сыром в нарезке	70	9	8	26	218	54-1з
	Фрукты в ассортименте	200	4	0	9	77	
	ИТОГО ЗАВТРАК	670	17	17	72	550	
11:00	ОБЕД						
12:00							
	Суп картоф.с мак.изд.и мясом кур	250	6	4	23	150	54-7с
	Плов с курицей	200	20	21	35	325	54-12м
	ЧАЙ с сахаром и лимоном	200	0,2	0	20	83	54-3гн
	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4	0,6	27	138	пром
	Фрукты в ассортименте	100		4	21	104	пром
	ИТОГО ОБЕД	810	30	30	126	800	
14:00	ПОЛДНИК						
	Сок в ассортименте	200	0	0	12	90	пром
	Конвертик в упаковке	80	3	5	20	260	пром
	ИТОГО ПОЛДНИК	280	3	5	32	350	
	ИТОГО ДЕНЬ	1760	50	52	230	1700	

Организатор горячего питания Пот Потапова Ю.В.

Директор Кух Кухта Н.А.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Поповка»
Муниципального образования «Город Саратов»

10. День недели: пятница

Неделя: вторая и четвертая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (от 11 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерго-ценность	№ рецепт
10:00	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая молочная манная	200	3,5	6,2	6	105	54-20к
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	33	136	54-1хн
	Бутерброд с сыром в нарезке	70	9	8	26	218	54-1з
	Йогурт	100	4	2,5	7	91	пром
	ИТОГО ЗАВТРАК	570	17	17	72	550	
11:00	ОБЕД						
12:00	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3	5	46	54-13з
	Щи из свежей капусты	250	1,7	4	7,3	71	54-13с
	Макаронные изделия отварные	150	5	5	33	197	54-1г
	Биточки в томате с овощами	85	11	13	9	193	54-4м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	33	136	54-1хн
	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,4	0,6	27	138	пром
	Вафли	40	7	4	12	19	пром
	ИТОГО ОБЕД	845	30	30	126	800	
14:00	ПОЛДНИК						
	Сок в ассортименте	200	0	0	12	90	пром
	Конвертик в упаковке	80	3	5	20	260	пром
	ИТОГО ПОЛДНИК	280	3	5	32	350	
	ИТОГО ДЕНЬ	1695	50	51	230	1700	

Организатор горячего питания Потапова Ю.В.

Директор Кухта Н.А.