



Сотисасовано
Директор МОУ «Волжская средняя
общеобразовательная школа»
Кондырева Ю.Е.



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Проворова Ю.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

7-11 ЛЕТ и 11-18 ЛЕТ

НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК И ОБЕД)

МОУ «Волжская средняя общеобразовательная школа»

Некоузского района

Ярославской области

2023-2024 гг.

Ола

МОУ Волжская СОШ

Отд./корм

День

1

наим пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	гор.блюдо		начинка рыбная	80	38,10	17,0	180	8,0	9,0
	гор.напиток		чай с сахаром (добавление)	200	17,00	244,10	5,92	4,52	26,45
	хлеб		хлеб пшеничный	30	3,80	75	2,20	0,5	15,4
			чай с сахаром	200	3,10	58,0	0,2	0	14
зтрак 2			смет. супчик	15	13,00	520	3,5	30,0	58,0
	фрукты								
ед	закуска		рыба	75	5,80	40,38	0,46	3,65	1,43
	1 блюдо		пюре из свеклы запечен с маслом	250/10	20,80	106	1,45	4,89	8,49
	2 блюдо		салатное по рецепту	200	43,00	360	28,02	6	17,5
	гарнир		картофель с соусом	200	3,10	58,0	0,2	0	14
	сладкое		хлеб фруктовый	35	2,80	75	2,2	0,5	15,4
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

2

[illegible]

6

[illegible]

ГОДА

МОУ Волжская СОШ

Отд./корп

День

4

днем пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
втрак	гор.блюдо		минимальное количество	80	25.00	809	14.3	0.8	30.9
	гор.напиток		минимальное количество	200	21.70	58	0.2	-	15
	хлеб		минимальное количество	200	10.60	108	0.6	0	31.4
			минимальное количество	20/15	14.70	23.6	14.28	24.4	41.8
втрак 2	фрукты								
ед	закуска		закуска	15	2.40	40.38	0.46	3.65	1.43
	1 блюдо		закуска с минимальным количеством	250/10	24.20	28.5	3	4.5	20.1
	2 блюдо		закуска с минимальным количеством	200	15.40	21.7	12.56	11.72	15.20
	гарнир		закуска с минимальным количеством	70	24.30	22.2	8.3	3.09	2.7
	сладкое		закуска с минимальным количеством	200	3.10	58	0.2	-	15
	хлеб бел.		закуска с минимальным количеством	200	2.60	142	4.6	0.4	29.2
	хлеб черн.		закуска с минимальным количеством	30					

Код

МОУ Волжская СОШ

Отд./корп

День

5

Изм пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	гор.блюдо		яйца со сметаной	200	13,00	156	8,9	4,1	39,84
	гор.напиток		чай с сахаром	200	3,10	58	0,2	0	15,0
	хлеб		пшеничный с маслом	25/30	29,90	41	13,5	18,3	15,5
			дрожжевое рулетное	80	29,00	182	19,6	8,6	6,9
зтрак 2	фрукты								
ед	закуска		рыба	30	3,40	40,38	0,46	3,65	1,43
	1 блюдо		суп-пюре с морковью и шеем	250/10	18,60	107,8	4,39	4,22	13,06
	2 блюдо		сметанного соуса	200	17,00	244,10	5,52	4,52	26,45
	гарнир		пюре картофельное	60	31,00	205	19,6	8,6	6,9
	сладкое		яйца с медом	30	2,60	142	4,6	0,4	29,2
	хлеб бел.		пшеничный с маслом	200	3,10	58	0,2	0	15,0
	хлеб черн.								

Юла

МОУ Волжская СОШ

Отд./корп

День

6

Изм пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	гор.блюдо		рис отварной	180	19,30	288	3	6,15	38,55
	гор.напиток		чай с сахаром	200	3,10	58,0	0,2	0	14,0
	хлеб		хлебобулочн с маслом	25/20	25,00	236	17,28	21,4	41,8
			предвар. обжареное	40	24,10	222	12,3	3,09	8,1
зтрак 2	фрукты								
ед	закуска								
	1 блюдо		Сыр вареномороженый с сыр.	250/10	12,90	180	2,0	4,3	12,0
	2 блюдо		Сметанного картофеля	80	31,90	17,0	180	8,0	9,0
	гарнир		мороженый отварной	200	17,00	244,10	5,52	4,52	26,45
	сладкое		мед с вареньем	200	10,60	108	0,6	-	8,3
	хлеб бел.		мед финский	30	2,6	142	4,6	0,4	23,2
	хлеб черн.								

Код

МОУ Волжская СОШ

Отд./корп

День

4

Вид пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	гор.блюдо		Варенные макароны	200	13.30	145,2	3,52	3,42	25,49
	гор.напиток		Чай с медом			71	13,5	16,5	15,5
	хлеб		Булочки с сахаром						
зтрак 2	фрукты								
ед	закуска		Овощи	10	1.10	40,88	0,46	3,65	1,43
	1 блюдо		Макаронный суп с овощами	250/10	20,30	106	1,75	4,89	8,49
	2 блюдо		Рисовый суп с мясом	200	20,00	185	4,3	7,2	44,5
	гарнир		Овощная подливка	80	25,00	209	4,3	9,8	30,9
	сладкое		Ванночка с сахаром	200	6,0	94,2	0,04	0,00	24,76
	хлеб бел.		Мед пряники	30	20,60	95	2,2	0,5	15,4
	хлеб черн.								

года

МОУ Волжская СОШ

Отд./корп

День

8

дисем пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
втрак	гор.блюдо		Заморожена морф. 100 г. 150/15	150/15	61.70	419,52	33,41	21,60	38,88
	гор.напиток		Сладкое на сахар	200	13.30	115,20	3,52	3,72	25,49
	хлеб								
втрак 2	фрукты								
ед	закуска		Рисовые	15	1,70	40,38	0,46	3,63	1,43
	1 блюдо		Десерт из сметаны с сахаром	250/10	21,10	256	2,8	5,8	13,9
	2 блюдо		Сладкое на сахар	180	39,00	360	22,02	6	17,5
	гарнир		Сладкое	200	10,60	108	0,6	—	2,9
	сладкое		Сладкое	30	2,60	142	4,6	0,4	29,2
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Юла

МОУ Волжская СОШ

Отд./корп

День

9

Изм пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	гор.блюдо		мясная шницель	50	30,00	205	12,3	2,8	30,9
	гор.напиток		шарлотка овсяная	200	17,00	205	5,4	8,1	26,8
	хлеб		чай с сахаром	200	3,10	58	0,2	0	15,0
			меренговое печенье	25/25	24,90	236	17,28	24,4	41,8
зтрак 2	фрукты								
ед	закуска								
	1 блюдо		суп картофельный с мяс.	250/10	18,60	220	2,0	4,3	10,0
	2 блюдо		салатик с грибами	80	29,00	182	19,6	8,6	6,9
	гарнир		рис отваренный	200	21,70	233	3,96	8,1	14,0
	сладкое		ягодный десерт	30	2,60	142	4,6	0,4	23,2
	хлеб бел.		масло сливочное	200	3,10	58	0,2	0	15,0
	хлеб черн.								

Юла

МОУ Волжская СОШ

Отд./конт

День

10

Изм пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	гор.блюдо		чере овальное	100	13.00	156	8.9	4.1	32.84
	гор.напиток		чай с сахаром	100	3.10	58	0.2	0	15.0
	хлеб		бульболо с маслом	25/30	23.90	236	17.28	24.4	44.8
			штерфель рулетный	80	23.00	186	19.6	8.6	6.9
зтрак 2	фрукты								
ед	закуска		овощи	60	10.00	40.38	0.46	3.63	1.43
	1 блюдо		суп картофель с морем	250/10	18.60	107.8	4.39	4.22	13.06
	2 блюдо		карфельное с маслом	180/5/15	33.20	285	6.1	11	41.0
	гарнир		карфель	200	10.60	108	0.6	0	31.4
	сладкое		хлеб фруктовый	30	8.60	142	4.6	0.4	29.2
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								