

«Согласовано»
Протокол Управляющего совета
МОУ «ООШ с. Чардым»
Протокол № 3 от 22.01.2025г

«Утверждаю»

Директор
МОУ «ООШ с. Чардым»
Жукевич Г.С. /Жукевич Г.С./

Приказ № 8 от 22.01.2025г



10- дневное меню
для организации питания учащихся 1-4, 5-9 классов
МОУ «ООШ с. Чардым Воскресенского района
Саратовской области»

2024-2025 учебный год

Школа

МОУ "ООШ с. Чардым Воскресенского района Саратовской области"

Отд./корп

День

первый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	114	Каша рисовая молочная жидкая	205		210	5	7	33
	гор.напиток	2	Чай с сахаром	200		89	1	2	17
	хлеб	Пром	пшеничный	45		106	3	0	22
		Пром	ржаной	25		43	2	0	8
Завтрак 2	фрукты	Пром	Яблоко	100		42	0	0	11
Обед	закуска	54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60		82	1	6	6
	1 блюдо	35	Борщ из свежей капусты	250		250	13	13	9
	2 блюдо	190	Мясо курицы отварное	50		108	14	6	0
	гарнир	239	Картофель отварной	200		243	4	9	18
	сладкое	283	Компот из смеси сухофруктов	200		114	0	0	28
	хлеб бел.	Пром	пшеничный	60		141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	ржаной	30		51	2	0	10

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	107	Каша манная молочная жидкая	200		222	6	8	31
	гор.напиток	269	Какао с молоком	200		117	6	6	9
	хлеб	Пром	пшеничный	45		106	3	0	22
		3	Бутерброд с сыром	45					
Завтрак 2	фрукты	Пром	яблоко	100		42	0	0	11
Обед	закуска	54-11з	Салат из моркови с яблоками	60		0.5	6	4	74
	1 блюдо	47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		124	3	3	22
	2 блюдо	54-10м	Капуста тушеная с мясом курицы	200		339	22	22	13
	гарнир								
	сладкое	275	Кисель ягодный	200		155	0	0	39
	хлеб бел.	Пром	пшеничный	60		141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	ржаной	30		51	2	0	10

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	154	Сырники из творога	155		334	27	5	45
	гор.напиток	286	Кофейный напиток с молоком (вариант 1)	200		119	3	3	20
	хлеб	Пром	пшеничный	45		106	3	0	22
Завтрак 2	фрукты	Пром	яблоко	100		42	0	0	11
Обед	закуска	54-28з	Свекла отварная дольками	60		25	1	0	5
	1 блюдо	46	Суп картофельный с клёцками	250		112	4	3	17
	2 блюдо	180	Гуляш из говядины	50		414	27	30	8
	гарнир	219	Каша гречневая рассыпчатая	200		352	12	7	60
	сладкое	283	Компот из смеси сухофруктов	200		114	0	0	28
	хлеб бел.	Пром	пшеничный	60		141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	ржаной	30		51	2	0	10

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	104	Каша гречневая вязкая на молоке	205		246	8	8	35
	гор.напиток	287	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200		89	1	2	17
	хлеб	Пром	пшеничный	45		106	3	0	22
Завтрак 2	фрукты	Пром	яблоко	100		42	0	0	11
Обед	закуска	54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60		82	1	6	6
	1 блюдо	46	Суп картофельный с клёцками	250		112	4	3	17
	2 блюдо	172	Рыба тушеная в томате с овощами	100		229	21	11	11
	гарнир	224	Рис отварной	200		300	5	7	54
	сладкое	283	Компот из смеси сухофруктов	200		114	0	0	28
	хлеб бел.	Пром	пшеничный	60		141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	ржаной	30		51	2	0	10

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	112	Каша пшенная молочная жидкая	205		227	6	7	34
	гор.напиток	275	Кисель ягодный	200		155	0	0	39
	хлеб	Пром	пшеничный	45		106	3	0	22
Завтрак 2	фрукты	Пром	яблоко	100		42	0	0	11
Обед	закуска	54-27	Морковь отварная дольками	60		38	1	2	4
	1 блюдо	42	Рассольник ленинградский	250		150	5	11	32
	2 блюдо	189	Котлета из говядины	50		88	5	6	3
	гарнир	239	Картофель отварной	200		244	4	9	36
	сладкое	283	Компот из смеси сухофруктов	200		114	0	28	0
	хлеб бел.	Пром	пшеничный	60		141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	ржаной	30		51	2	0	10

Школа

МОУ "ООШ с. Чардым Воскресенского района Саратовской области"

Отд./корп

День

седьмой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	132	Омлет натуральный	200		114	3	4	16
	гор.напиток	2	Чай с сахаром	200		56	0	0	14
	хлеб	Пром	пшеничный	45		106	3	0	22
		17	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	35		176	2	4	33
Завтрак 2	фрукты	Пром	яблоко	100		42	0	0	11
Обед	закуска	54-11з	Салат из моркови с яблоками	60		0.5	6	4	74
	1 блюдо	63	Щи из свежей капусты с картофелем	250		108	2	6	11
	2 блюдо	54-9м	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200		318	20	19	17
	гарнир								
	сладкое	275	Кисель ягодный	200		155	0	0	39
	хлеб бел.	Пром	пшеничный	60		141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	ржаной	30		51	2	0	10

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	107	Каша манная молочная жидкая	200		222	6	8	31
	гор.напиток	294	Чай с лимоном	200		62	0	0	15
	хлеб	Пром	пшеничный	45		106	3	0	22
		3	Бутерброд с сыром	45					
Завтрак 2	фрукты	Пром	яблоко	100		42	0	0	11
Обед	закуска	54-28з	Свекла отварная дольками	60		25	1	0	5
	1 блюдо	56	Суп-лапша домашняя	250		109	2	5	14
	2 блюдо	212	Курица отварная	100		347	26	26	1
	гарнир	92	Рагу из овощей	205		239	4	15	23
	сладкое	294	Чай с сахаром	200		36	2	0	6
	хлеб бел.	Пром	пшеничный	60		141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	ржаной	30		51	2	0	10

Школа

МОУ "ООШ с. Чардым Воскресенского района Саратовской области"

Отд./корп

День

девятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205		207	6	9	25
	гор.напиток	286	Кофейный напиток с молоком (вариант 1)	200		119	3	3	20
	хлеб	Пром	пшеничный	45		106	3	0	22
Завтрак 2	фрукты	Пром	яблоко	100		42	0	0	11
Обед	закуска	54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60		82	1	6	6
	1 блюдо	45	Суп картофельный с бобовыми	250		99	2	4	14
	2 блюдо	54-2м	Гуляш из говядины	80		186	14	13	3
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150		197	5	5	33
	сладкое	283	Компот из смеси сухофруктов	200		114	0	0	28
	хлеб бел.	Пром	пшеничный	60		141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	ржаной	30		51	2	0	10

Школа

МОУ "ООШ с. Чардым Воскресенского района Саратовской области"

Отд./корп

День

десятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	107	Каша ячневая молочная	205		309	5	7	56
	гор.напиток	294	Чай с лимоном и сахаром	200		60	0	0	15
	хлеб	Пром	пшеничный	45		106	3	0	22
Завтрак 2	фрукты	Пром	Яблоко	100		42	0	0	11
Обед	закуска	54-27	Морковь отварная дольками	60		38	1	2	4
	1 блюдо	48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		175	10	7	19
	2 блюдо	54-14р	Котлета рыбная любительская	100		112	13	4	6
	гарнир	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150		193	8	12	12
	сладкое	275	Кисель ягодный	200		155	0	0	39
	хлеб бел.	Пром	пшеничный	60		141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	ржаной	30		51	2	0	10