

Согласовано
Руководитель Северо-Восточного ТОУ
Роспотребнадзора по Саратовской области
в г. Пугачеве

_____/В.А. Чаев/

« _____ » _____ 2021г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ с. Селезниха
Пугачёвского района
Саратовской области»

_____/И.А. Долгова/

«31»августа 2021г

Примерное десятидневное меню
обучающихся 1-4 классов
МОУ «СОШ с. Селезниха
Пугачёвского района Саратовской области»

День 1

№ Рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	100	Салат из капусты с морковью	2,0	8,0	6,0	103	16,0	19,0	38,7	0,9	0,00	0,00	0,03	2,5
608	1/80	Биточки мясные, соус	12,44	9,24	12,56	183	35,0	25,70	120	2,3	0,00	0,08	3,3	0,12
4	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,3	5,4	28,06	188	11,9	100,0	150,0	3,4	13,5	0,02	1,93	0,00
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,60	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
	1/40	Печенье	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,60
	Итого:		31,33	32,03	127,01	1101	112,09	161,22	426,47	8,38	13,51	0,39	6,71	12,9

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из капусты с морковью	6-00
2	Биточки мясные, соус	27-87
3	Каша гречневая рассыпчатая	8-16
4	Чай с сахаром	0-95
5	Хлеб пшеничный	1-92
6	Печенье	7-80
		Итого= 52-70

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
413	1/40	Батон	3,16	4,27	19,3	91,9	9,2	10,0	42,4	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
438	1/120	Масло сливочное порционное	0,06	8,2	0,09	70,5	2,2	1,3	1,9	0,2	0,5	0,02	15,85	0,27
42	1/15	Сыр в/сорт	4,67	4,5	0,00	52	1,03	5,0	54,0	0,02	2,6	0,01	0,08	0,1
	1/200	Каша молочная пшеничная с маслом	8,82	12,50	43,31	321,91	142	45	212,60	1,51	0,06	0,08	0,16	1,35
	1/40	Яйцо вареное	5,10	4,60	0,4	63	22	4,80	76,8	1	0,10	0,03	0,00	0,00
648	1/200	Кисель фруктовый	0,00	0,00	20,6	106,9	4,00	0,00	4,0	0	0,00	0	0	0
	1/200	Сок в коробочке	0,90	1,45	10,0	40,0	0,60	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	Итого:		26,41	36,94	125,40	911,21	224,73	79,1	455,70	4,27	3,26	0,42	17,52	2,3

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Хлеб пшеничный	1-92
2	Батон	2-16
3	Сыр в/сорт	5-39
4	Масло порционное	5-80
5	Каша молочная пшеничная с маслом	13-85
6	Яйцо вареное	6-90
7	Кисель фруктовый	1-68
8	Сок в коробочке	15-00
		Итого= 52-70

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/15	Сыр в/сорт	4,67	4,5	0,00	52	1,03	5,0	54,0	0,02	2,6	0,01	0,08	0,1
8	1/50	Батон	3,16	4,27	19,3	91,9	9,2	10,0	42,04	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
378	1/150	Суп молочный, вермишелевый с маслом	5,0	9,15	41,11	231,0	100,5	34,0	128,0	2,3	3,21	0,00	0,00	3,6
693	1/200	Какао с молоком	3,63	2,95	25,82	142,47	124,44	26,75	109,65	0,82	0,20	0,03	0,26	1,30
	1/40	Печенье	3,0	4,0	30,0	166,8	11,6	8,0	36,0	0,8	4,0	0,00	0,05	0,00
	Итого:		19,46	24,87	116,23	684,40	246,77	83,75	333,69	5,18	10,01	0,08	0,39	5,0

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сыр в/сорт	5-39
2	Батон	2-16
3	Суп молочный вермишелевый с маслом	30-25
4	Какао с молоком	7-10
5	Печенье	7-80
		Итого=52-70

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/15	Сыр в/сорт	4,67	4,5	0,00	52	1,03	5	54	0,02	2,6	0,01	0,08	0,1
8	1/50	Батон	3,16	4,27	19,3	91,9	9,2	10	42,04	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
297	1/200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,32	11,31	28,38	237,4	130,86	31,09	142,43	0,61	0,06	0,10	0,16	1,33
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/200	Сок в коробочках	0,90	1,45	10	40	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	0,60
	1/40	Вафельная палочка	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	1/10	Масло порционное	0,06	8,2	0,09	70,5	2,2	1,3	1,9	0,2	0,5	0,02	1,58	0,27
	Итого:		21,0	37,67	140,62	953,8	213,98	76,91	339,9	4,15	3,17	0,30	2,44	5,32

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сыр в/сорт, масло порционное	5-39
2	Батон	2-16
3	Каша молочная «Дружба» с маслом	21-20
4	Чай с сахаром	0-95
5	Сок в коробочках	15-00
6	Вафельная палочка	8-00
		Итого= 52,70

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	60	Салат из капусты	0,8	6,08	3,06	60,18	8,23	6,77	17,2	0,30	0	0,03	0,03	4,4
437	1/80	Гуляш мясной	13,42	10,3	11,98	216,0	21,0	14,8	106,6	1,36	7,2	0,05	0,00	0,14
4	1/150	Гречка отварная с маслом	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,19	1,93	0,00
438	1/120	Масло сливочное порционное	0,06	8,2	0,09	70,5	2,2	1,3	1,9	0,2	0,5	0,02	15,85	0,27
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,7	165	12,5	11,28	41,60	0,5	0	0,09	0,05	0
	Итого:		24,07	30,49	84,76	750,68	63,46	131,89	315,14	5,87	7,72	0,38	17,86	7,71

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из капусты	6-00
2	Гуляш мясной	33-13
3	Гречка отварная с маслом	10-70
4	Чай с сахаром	0-95
5	Хлеб пшеничный	1-92
		Итого=52,70

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	11,28	41,60	0,00	0,00	0,09	0,05	0,00
413	1/60	Сосиска отварная	5,4	11,2	2,1	113	12,20	8	70,0	0,9	0,00	0,03	0,00	0,00
511	1/200	Рис отварной рассыпчатый	3,69	8,4	51,0	270	19,8	32,0	101,9	0,74	17,5	0,00	0,01	1,3
648	1/200	Кисель фруктовый	0,00	0,00	26,6	106,9	4,00	0,00	4,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	1/40	Печенье	6,63	7,89	67,63	166	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,6
	1/10	Масло порционное	0,02	8,2	0,09	70,5	2,2	1,3	1,9	0,62	0,05	0,02	1,58	0,27
	Итого:		19,44	37,14	173,12	892,20	79,34	63,86	285,79	2,54	17,55	0,23	1,69	2,17

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Хлеб пшеничный	1-92
2	Батон с маслом	7-92
3	Сосиска отварная	11-83
4	Рис отварной	31-15
5	Кисель фруктовый	1-68
6	Печенье	7-80
		Итого=52 -70

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/15	Сыр в/сорт	4,67	4,5	0,00	52	1,03	5,0	54	0,02	2,6	0,01	0,08	0,1
8	1/50	Батон	3,16	4,27	19,3	91,9	9,2	10,00	42,04	1,24	0,00	0,04	0,0	0,00
390	1/200/5	Каша молочная манная с маслом	6,86	12,04	40,16	264	135,24	43,32	100,85	1,39	0,06	0,16	0,16	1,28
693	1/200	Какао с молоком	3,63	2,85	25,82	142,47	33,00	26,75	109,05	0,82	0,20	0,03	0,26	1,30
	1/100	Сок в коробочках	0,90	1,45	10,0	40	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	0,60
	1/80	Печенье	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,6
	Итого:		25,85	33,10	162,91	993,37	190,55	109,35	246,48	3,85	2,87	0,37	0,58	3,30

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сыр в/сорт	5-39
2	Батон	2-12
3	Каша молочная манная с маслом	15-29
4	Какао с молоком	7-10
5	Сок в коробочках	15-00
6	Печенье	7-80
		Итого=52-70

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	1/100	Салат из капусты	1,1	0,2	3,8	24,00	14,00	13,4	26,00	0,72	0	0,04	0,04	3,00
436	1/100/50	Картофель отварной с сосиской	30,3	4,9	22,0	145,6	52,5	33	96,8	1,2	16,9	0	0,00	13,0
8	1/30	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,7	165,00	2,5	0,0	100	0,00	0,0	0,02	1,4	0
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/40	Вафельная палочка	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
		масло порционное	0,06	8,2	0,09	70,5	2,2	1,33	1,9	0,2	0,5	0,02	1,58	0,27
	Итого:		42,05	22,69	134,44	867,1	107,89	64,22	387	3,9	17,4 1	0,17	3,07	19,29

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из капусты	6-00
	Сосиска отварная	11-83
2	Картофель отварной с маслом	24-00
3	Хлеб пшеничный	1-92
4	Чай с сахаром	0-95
5	Вафельная палочка	8-00
		Итого=52,70

День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
332	1/150	Макароны отварные	5,25	6,15	35,25	220	10,5	9,0	36	1,21	0,00	0,11	1,88	0,00
608	1/80	Котлета мясная,соус	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,0	1,20	23	0,08	133	0,12
648	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,5	2,90
	1/200	Сок фруктовый	0,90	1,45	20	40	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
587	1/50	соус	1,3	2,4	4,2	88	4,27	3,8	15	0,27	0,05	0,03	0,5	1,21
	Итого:		23,85	20,74	112,93	755	104,32	56,74	257,78	3,88	23,05	0,46	135,81	64,23

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Хлеб пшеничный	1-70
2	Макароны отварные	7-15
3	Котлета мясная,соус	27-90
4	Чай с сахаром	0-95
5	Сок фруктовый	15-00
		Итого=52,70

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/15	Сыр в/сорт	4,67	4,5	0,00	52	1,03	0,00	54	0,02	2,6	0,01	0,08	0,1
8	1/50	Батон	3,16	4,27	19,3	91,9	9,2	10,0	42,04	1,24	0,00	0,04	0	0,00
4	1/200	Каша молочная пшеничная	8,82	12,5	43,31	321	142,59	50,24	212	1,51	0,00	0,25	0	1,35
438	1/120	Масло сливочное порционное	0,06	8,2	0,09	70,5	2,2	1,3	1,9	0,2	0,5	0,02	1,58	0,27
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/80	Печенье	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,00
		Сок фруктовый	0,90	1,45	10,0	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	0,60
	Итого:		24,50	38,86	155,55	1035,4	225,41	91,06	409,11	5,05	3,4	0,44	1,74	5,82

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сыр в/сорт	5-39
2	Батон	2-12
3	Каша молочная пшеничная с маслом	16-05
4	Чай с сахаром	0-95
5	Печенье	7-80
6	Сок фруктовый	13-00
		Итого=52,70руб

