

«Согласовано»
Руководитель Северо-Восточного ТОО
Роспотребнадзора по Саратовской области
_____ В.А. Чаев
_____ 2021г.

«Утверждаю»
директор МОУ «СОШ с. Селезниха Пугачевского района
Саратовской области»
_____ /И.А. Долгова/
_____ 31.08.2021г.

Примерное

десятидневное меню обучающихся 5-10 классов

МОУ «СОШ с. Селезниха Пугачевского 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	3,06	103	16,0	19,0	38,7	0,9	0	0,00	0,03	2,5
	250	Суп картофельный вермишелевый на м/к бульоне	2,7	7,0	4,25	94,91	26,31	9,28	32,86	0,30	0	0,02	0	3,7
608	1/80	Биточки мясные,соус	12,44	9,24	12,56	183	25,7	13,0	120	2,3	0,00	0,08	1,33	0,12
4	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,3	5,4	28,06	188	11,09	100	150	3,4	13,5	0,2	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	0,0	41,6	0,0	0	0,2	1,4	0
	Итого:		27,4	31,14	88,85	792,91	99,65	146,52	392,94	7,8	13,5	0,5	4,69	9,22

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценнос ть	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	12,5	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
	1/250	Щи с мясом	2,2	7,6	6,5	105,0	45,1	42,78	28,78	0,64	0,01	0,06	0	22,0
648	1/200	Кисель фруктовый	0,0	0,0	26,6	106,90	4,00	0	4	0,0	0,00	0,0	0,00	0
	1/50	Булочка сдобная	4,7	8,27	39,81	244,49	11,13	7,3	41,00	0,61	0,00	0,08	1,40	0,00
	Итого:		10,6	17,32	98,61	621,39	72,73	50,08	114,78	1,25	0,01	0,34	2,80	22,0

День 3

№ 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
	1/250	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	6,2	5,6	22,3	166,0	32,7	32,7	170	1,5	0	0,11	0,88	4,9
693	1/250	Макаронные изделия с маслом (мясо отварное)	5,25	6.,15	35,25	220	10,5	25,7	0,0	1,21	0,0	0,11	0,0	2,9
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0,00	0,00	0,00	0
	Итого:		15,41	13,25	98,47	610	71,8	63,64	220,78	3,61	0,0	0,42	2,39	7,8

День 4

№ 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
	1/250	Суп картофельный с вермешелью на м/к бульоне	3,07	6,5	11,25	153,9	52	19,28	64,86	1	0	0,3	0	7,2
297	1/200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,86	12,04	48	264	125,24	36,32	152,66	0,40	24,3	0,0	0,16	0,6
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
	Итого:		12,89	20,04	117	641,9	197,79	60,84	268,3	2,30	24,3	0,50	1,56	10,70

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод ы		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	17,20	0,3	0	0,03	0,03	4,4
	1/250	Суп картофельный на м/к бульоне	12,3	4,9	22,0	219	52,5	33	66,8	1,2	0	0,1	0,0	6,2
437	1/80	Гуляш мясной	13,42	10,3	31,98	216	21	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	138,3 0	3,11	0,02	0,19	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	14,5	25,70	165	12,5	11,28	41,6	0,0	0	0,09	0,05	0
	Итого:		36,31	40,24	106,77	899,18	113,76	163,59	380,28	6,87	7,22	0,46	2,01	13,64

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	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	41,6	0,00	0,00	0,09	0,05	0,00
	1/250	Суп вермишелевый на м/к бульоне	3,07	6,5	11,25	153,9	52	19,28	64,86	1	0	0,03	0	7,2
413	1/60	Сосиска отварная	5,4	11,2	2,1	130	12,20	8	70	0,9	0,00	0,03	0,00	0,00
511	1/200	Рис отварной рассыпчатый	3,69	8,4	51	270	19,8	32	101,9	0,74	17,5	0,00	0,01	1,3
648	1/200	Кисель фруктовый	0,0	0,0	26,6	106,9	4,00	0,0	4,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,0
	Итого:		15,26	27,55	116,65	825,8	105	70,56	282,36	2,64	17,5	0,15	0,06	8,5

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	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	0,5	0,00
	1/250	Щи с мясом	2,2	7,6	6,5	105,0	45,1	26,1	28,78	1,6	0,01	0,9	0	21,23
	1/200\5	Горох отварной с маслом	4,2	6,8	24,0	176,0	22	24	102	2,6	0,0	0,08	0	0,0
	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0,0	31,6	128	12	4	2	0,8	0	0.02	0	5,4
	1/77	Рыба припущенная	21,1	4.2	0,37	131,0	48,4	34,51	223,5	0.53	6,1	0,08	0	0,53
	Итого:		31,76	20,05	88,17	705	140	99,89	397,88	5,53	6,11	1,17	0,5	27,16

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	1/100	Салат из капусты	0,8	6,08	3,06	60,18	8,23	6,77	17,20	0,30	0	0,04	0,04	4,40
436	1/250	Суп картофельный с перловкой на м\к бульоне	6,2	4,6	22	166,0	61	25,18	60,86	1	0	0,05	0	6,3
	1/100/ 50	Картофель отварной с маслом	6,6	7,47	26,95	188,5	52,5	33	96,8	1,2	16,9	0,02	0	13,0
	1/50	Сосиска отварная	5,4	11,2	2,1	113	12,20	8	70	0,9	0,00	0,03	0	0
8	1/30	Хлеб пшеничный	3,7	11,45	25,7	165,00	12,50	11,28	160	0,0	0	0,09	0,05	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
	Итого:		23,76	30,85	95,03	751,68	154,48	89,47	295,64	4,3	16,9	0,23	0,09	26,6

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	11,28	41,00	0,00	0,00	0,09	0,05	0,00
	1/250	Рассольник «Ленинградский»	3,0	10,5	8,25	135,0	30,51	13,20	65,5	0,6	0,3	0,4	0	7,70
332	1/150	Макароны отварные с маслом	5,25	6,15	35,25	220	105	9,0	36	1,21	0,0	0,11	0,88	0
608	1/80	Котлета мясная,соус	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133	1,2	2,3	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	0,00	2,90
	Итого:		24,65	27,39	96,98	762	191,06	75,7	285,28	3,91	2,6	0,68	133,93	10,72

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	1/30	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,7	165,00	12,5	0	41,0	0,0	0	0,20	1,4	0
	1/250	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	6,2	5,6	22,3	166,0	58,4	40	151,28	1,5	0	0,4	0	6,2
4	1/150/5	Овощное рагу	1,71	11,51	5,61	134,18	47,23	17,76	44,86	0,53	0	0,06	00	15,97
	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	31,6	128	12	4	2	0,8	0	0,02	0	5,4
	Итого:		12,17	18,56	85,21	593,18	130,13	61,76	199,14	2,83	0	0,68	1,4	27,57

0