

Согласовано
Руководитель Северо-Восточного
ТОУ Роспотребнадзора по Саратовской
области в г. Пугачеве _____/В.А. Чаев



« УТВЕРЖДЕНО »
Директор МОУ «СОШ с. Селезниха»
Пугачевского района Саратовской области
_____ И.А. Долгова

**ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. СЕЛЕЗНИХА ПУГАЧЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»-ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. МАВРИНКА**

413701, Саратовская область,
Пугачевский район, с.Мавринка,
ул. Фрунзе д. 43
Тел. (884574) 3-61 -39

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
1-4 КЛАССЫ
2022-2023 учебный год**

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энергет ическая ценност ь, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества		Номер рецепту ры
			белки	жир ы	углево ды		С	В1	В2	Ca	Fe	
День № 1- завтрак												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	-----
2.	Отварные макароны с маслом	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,7	0,1	0,2	121,2	0,4	93
3.	Сок фруктовый	200	3,8	3,2	26,7	151	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	-----
Итого за завтрак			10,4	7,35	55,6	330,4	3,6	0,2	0,3	166,5	1,5	
День № 1- обед												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	-----
2.	Пюре картофельное	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	0,18	0,0	30,46	1,62	206
3.	Котлета из говядины	150	17,21	4,67	13,72	165,63	5,61	0,13	0,2	19,44	2,52	436
4.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57	2,9	0,0	0,1	15,7	0,6	47
5.	Печенье	50	3,25	9,5	34	235	0,0	5,3	2,8	2,9	12	----
Итого за обед			27,25	18,64	90,58	635,93	13,16	5,71	3,2	98,1	17,24	
Итого			131,25	25,99	146,18	966,33	16,76	5,91	3,5	264,6	18,74	

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества		Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	
День № 2- завтрак												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	-----
2.	Каша молочная «Дружба»	150/5	0,6	0,21	4,98	24,24	0,54	0,1	0,1	126,52	0,8	311
3.	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	2,9	0,01	0,0	6,40	0,18	868
Итого за завтрак			2,94	0,46	44,54	188,94	3,44	0,21	0,2	162,52	1,48	
День № 2- обед												
1.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	-----
2.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	-----
3.	Суп на м/к бульоне	200	4,5	3,5	7,88	75	8,9	0,1	0,2	73,9	5,8	132
4.	Картофель отварной с маслом	100	2,13	0,43	17,36	82,01	1,29	0,12	0,05	13,49	1,19	203
5.	Гуляш	50	29,57	25,44	0,00	346,62	0,54	0,1	0,1	11,43	2,04	423
6.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
7.	Печенье	100	4,3	31,2	60	535,2	0,0	13	15	3,1	22	----
Итого за обед			45,2	61,07	129,84	1236,83	13,63	13,52	15,55	176,82	32,63	
Итого всего			48,14	61,53	174,38	1425,77	17,07	13,73	15,75	339,34	34,11	

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энерге тическ ая ценнос ть, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества		Номер рецеп туры
			Белк и	жир ы	углево ды		С	В1	В2	Са	Fe	
День № 3- завтрак												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	----
2.	Каша молочная пшеничная	150	2,54	0,22	14,12	65	0,41	0,1	0,0	100,7	1,37	297
3.	Кисель	200	3,8	3,2	26,7	151	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	648
4.	Печенье	50	3,25	9,5	34	235	0,0	5,3	2,8	2,9	12	----
Итого за завтрак			11,89	13,17	89,62	521,5	3,31	5,5	2,9	148,9	14,47	
День № 3- обед												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	----
2.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,80	14,77	0,05	0,05	34,66	0,64	187
3.	Жаркое по домашнему	30/20	19,72	17,89	4,76	168,2	1,28	0,17	0,1	24,36	2,32	591
4.	Пюре гороховое	100	10,25	1	24,75	149	0,0	0,34	0,07	56,3	3,31	108
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
Итого за обед			33,77	23,05	66,1	512,5	18,95	0,66	0,32	160,62	7,37	
Итого			45,66	36,22	155,72	1034	22,26	6,16	3,22	309,52	21,84	

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энерге тическ ая ценнос ть, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества		Ном ер реце птур ы
			белки	жир ы	углев оды		С	В1	В2	Са	Fe	
День № 4- завтрак												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	-----
2.	Сосиска отварная	50	12,4	19,4	0,0	233	0,0	0,0	0,0	11,57	0,82	413
3.	Макароны с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	0,0	4,86	1,11	688
4.	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	868
Итого за завтрак			20,32	24,17	56,25	528,95	2,9	0,16	0,1	61,73	3,03	
День № 4- обед												
1.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	---
2.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	12,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	----
3.	Суп на к/с бульене	200	8,45	5,6	3,6	164	5,8	0,1	0,1	45,0	2,8	200
4.	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	15,07	4,78	0,00	102,9	4,05	0,15	0,1	21,62	0,85	374
5.	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,1	12,98	3,95	679
6.	Какао	200/7	0,04	0,0	0,01	0,38	2,8	0,0	0,0	3,1	0,08	686
7.	Печенье	100	4,3	31,2	60	535,2	0,0	13	15	3,1	22	----
Итого за обед			39,92	47,69	123,5	1173,93	12,65	13,63	15,5	145	30,7	
Итого			60,24	71,86	179,75	1702,88	15,55	13,79	15,6	206,73	33,7	

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энерге тическ ая ценнос ть, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества		Ном ер реце птур ы
			белки	жир ы	углево ды		С	В1	В2	Ca	Fe	
День № 5- завтрак												
1.	Бутерброд с маслом и сыром	50	9,9	16,5	48,3	328	0,0	0,09	0,1	173	1,5	3
2.	Каша рисовая молочная вязкая	150	2,71	1,36	13,6	77,44	0,5	0,2	0,18	137,3	1,66	302
3.	Чай с сахаром	200	3,8	3,2	26,7	151	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
Итого за завтрак			16,41	21,6	88,6	556,44	3,4	0,29	0,28	326	3,76	
День № 5- обед												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	---
2.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	---
3.	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,60	6,6	0,09	0,0	20,88	1,04	204
4.	Плов	150	8,4	7,22	32,3	98,41	2,03	0,04	0,0	13,73	1,85	443
5.	Салат с капустой	60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	0,03	0,0	20,13	0,53	45
6.	Чай с сахаром	200/7	0,04	0,0	0,01	0,38	2,8	0,0	0,0	3,1	0,08	686
7.	Печенье	50	3,25	9,5	34	235	0,0	5,3	2,8	2,9	12	----
Итого за обед			19,24	23,16	114,23	613,35	19,38	5,66	3,00	119,94	16,5	
Итого			35,65	44,76	202,83	1169,79	22,78	5,95	3,28	445,94	20,26	

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энерг етиче ская ценно сть, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества		Номер рецеп туры
			белк и	жир ы	углево ды		С	В1	В2	Са	Fe	
День № 6- завтрак												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	----
2.	Каша молочная пшеничная	150	2,54	0,22	14,12	65	0,41	0,1	0,0	100,7	1,37	297
3.	Сок фруктовый	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	-----
4.	Печенье	100	4,3	31,2	60	535,2	0,0	13	15	3,1	22	----
Итого за завтрак			9,24	31,67	103,92	727,7	3,31	13,2	15,1	149,1	24,47	
День № 6- обед												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	----
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	0,09	0,01	19,68	0,87	208
3.	Пюре гороховое	100	10,25	1	24,75	149	0,0	0,34	0,07	56,3	3,31	108
4.	Гуляш из куриной грудки	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,08	0,05	0,1	21,88	0,75	608
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
Итого за обед			22,58	9,3	76,11	474,68	9,58	0,58	0,28	143,16	6,03	
Итого			31,82	40,97	180,03	1202,38	12,89	13,78	15,38	292,26	30,5	

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энерг етиче ская ценно сть, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества		Ном ер реце птур ы
			белк и	жир ы	углев оды		С	В1	В2	Ca	Fe	
День № 7- завтрак												
1.	Бутерброд с маслом и сыром	50	9,9	16,5	48,3	328	0,0	0,09	0,1	173	1,5	3
2.	Картофель отварной с маслом	100	2,13	0,43	17,36	82,01	1,29	0,12	0,05	13,49	1,19	203
3.	Сосиска отварная	50	12,4	19,4	0,0	233	0,0	0,0	0,0	11,57	0,82	413
4.	Чай с лимоном	200/7	0,04	0,0	0,01	0,38	2,8	0,0	0,0	3,1	0,08	686
5.	Печенье	50	3,25	9,5	34	235	0,0	5,3	2,8	2,9	12	----
Итого за завтрак			27,72	45,83	99,67	878,39	4,09	5,51	2,95	204,06	15,59	
День № 7- обед												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	---
2.	Суп рыбный из консервов	200	9,67	5,49	12,77	142,58	7,29	1,3	0,6	0,8	1,1	168
3.	Каша перловая рассыпчатая	100	3,12	0,37	22,48	105,84	8,48	0,06	0,04	69,57	1,56	297
4.	Гуляш	30/20	19,72	17,89	4,76	168,2	1,28	0,17	0,1	24,36	2,32	591
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
Итого за обед			34,91	24	69,81	544,12	19,95	1,63	0,84	140,03	6,08	
Итого			62,63	69,83	169,48	1422,51	24,04	7,14	3,79	344,09	21,67	

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энергет ическая ценност ь, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральны е вещества		Номер рецеп туры
			белки	жиры	углево ды		С	В1	В2	Ca	Fe	
День № 8- завтрак												
1.	Запеканка творожная	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	---
2.	Каша молочная «Дружба»	150/5	0,6	0,21	4,98	24,24	0,54	0,1	0,1	126,52	0,8	311
3.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
Итого за завтрак			3,0	0,46	34,78	151,74	3,44	0,2	0,2	171,82	1,9	
День № 8- обед												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	---
2.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	---
3.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	0,18	0,0	30,46	1,62	206
4.	Макароны с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	0,0	4,86	1,11	688
5.	Сосиска отварная	50	12,4	19,4	0,0	233	0,0	0,0	0,0	11,57	0,82	413
6.	Чай с с а х а р о м	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	686
7.	Печенье	100	4,3	31,2	60	535,2	0,0	13	15	3,1	22	----
Итого за обед			31,31	59,84	144,11	1242,45	7,55	13,44	15,2	124,89	27,15	
Итого			34,31	60,3	178,89	1394,19	10,99	13,64	15,4	296,71	29,05	

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества		Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	
День № 9- завтрак												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	---
2.	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	160/5	3,4	3,96	27,83	161,00	0,0	0,03	0,0	8,6	0,36	168
3.	Какао	150	0,48	0,35	0,07	7,46	0,39	0,03	0,09	82,77	0,66	693
4.	Печенье	50	3,25	9,5	34	235	0,0	5,3	2,8	2,9	12	----
Итого за завтрак			7,43	14,06	76,7	273,96	0,39	5,46	2,99	123,87	13,52	
День № 9- обед												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	---
2.	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,60	6,6	0,09	0,0	20,88	1,04	204
3.	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,1	12,98	3,95	679
4.	Гуляш	30/20	19,72	17,89	4,76	168,2	1,28	0,17	0,1	24,36	2,32	591
5.	Салат из белокочанной капусты	100	2,12	0,12	5,55	33,04	22,7	0,03	0,05	61,3	0,8	43
6.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
Итого за обед			33,84	26,11	89,66	642,79	33,48	0,57	0,35	164,82	9,21	
Итого			41,27	40,17	166,36	916,75	33,87	6,03	3,34	288,69	22,73	

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества		Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe	
День № 10- завтрак												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	---
2.	Каша гречневая молочная вязкая	150	3,18	0,83	14,31	77,62	0,38	0,17	0,17	91,91	2,57	302
3.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	686
4.	Печенье	100	4,3	31,2	60	535,2	0,0	13	15	3,1	22	----
Итого за завтрак			9,88	32,28	104,11	740,32	3,28	13,27	15,27	140,31	25,67	
День № 10- обед												
1.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	---
2.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,80	14,77	0,05	0,05	34,66	0,64	187
3.	Рагу из овощей	150	0,58	0,12	4,74	22,41	10,92	0,09	0,08	38,78	1,19	224
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	----
Итого за обед			4,38	4,28	41,33	217,71	28,59	0,24	0,23	118,74	2,93	
Итого			14,26	36,56	145,44	985,03	31,87	13,51	15,5	259,05	28,6	