

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ р.п.Саободный»
Л.М.Варьгина



« 01 » 09 2023-2024г.

Примерное десятидневное меню
для учащихся 5-11 классов (12-18 лет)
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«СОШ р.п Свободный Базарно-Карабулакского района
Саратовской области»

Сезон: осенне-зимний период

День первый Неделя первая														
Наименование блюда	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Каша вязкая молочная из риса	6	11,2	55	200/10	334,8	10	124,9	0,14	0	0,7	0,06	0,12	0,6	0,6
Масло сливочное	0,1	8,2	0,1	10	75	1	2,4	0,05	3	0,02	45	0,001	0,02	0
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром	0,2	0	15	200/15	94,2	29	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Всего:	10	20	90,7		606,6		141,75	21,93	56,28	2,12	45,06	0,171	1,02	3,5
<i>Обед</i>														
Икра из кабачков, т/о	2	9	8,5	100	100	4	41	15	0	0,7	0	0,2	0	11,89
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	2,5	6,8	16	250	140	20	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
Гречка отварная	10,45	4	46,4	180	292,5	21	17,64	1,68	26,6	1,44	5	1,26	0,054	0
Гуляш из говядины	14,55	16,79	2,89	100	221	22	22,05	18,84	116,56	1,07	1,25	0,07	3,93	2,43
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром и лимоном	9,02	2,28	15,42	200/15/7	140	23	225,1	198,16	371,08	36,84	0,02	0,44	3,58	7,34
Всего	42,22	39,47	109,81		996,1		346,85	267,98	595,84	41,19	6,27	2,07	7,964	36,43
Итого за день:	52,22	59,47	200,51		1602,7		488,6	289,91	652,12	43,31	51,33	2,241	8,984	39,93

День второй Неделя первая														
Наименование блюда	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Каша жидкая молочная из манной крупы	6,11	10,72	32,38	200/10	251	9	124,9	0,14	0	0,7	0,06	0,12	0,6	0,6
Масло сливочное	0,1	8,2	0,1	10	75	1	2,4	0,05	3	0,02	45	0,001	0,02	0
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,05	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром	0,2	0	15	200/15	94,2	29	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Всего:	10,11	19,52	68,08		522,8		141,75	21,93	56,28	1,67	45,06	0,171	1,02	3,5
<i>Обед</i>														
Салат из свеклы с зеленым горошком	2	4,18	8,19	100	77,1	5	27,93	18,57	41,96	1,31	0	0,05	0	9,8
Суп картофельный с рисовой крупой	2	2,7	21	250	202,2	17	52,8	0	333	1,04	0	0,11	0	8,25
Макаронные изделия отварные	6,48	7,5	43,5	180\5	270	18	8,7	6,5	36,6	0,66	0,01	0,07	0,49	0,018
Гуляш из курицы	11,6	3	3,7	100	110,25	19	22,05	18,84	116,56	1,07	1,25	0,007	3,93	2,43
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром	0,2	0	15	200/15	94,2	29	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Всего	25,98	17,98	111,99		856,35		125,93	65,65	581,4	5,48	1,26	0,287	4,82	23,398
Итого за день:	36,09	37,5	180,07		1379,15		267,68	87,58	637,68	7,15	46,32	0,458	5,84	26,898

День третий Неделя первая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Каша вязкая молочная из риса и пшена	4,15	10	31,9	200/10	234,4	8	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
Масло сливочное	0,1	8,2	0,1	10	75	1	2,4	0,05	3	0,02	45	0,001	0,02	0
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,05	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром	0,2	0	15	200/15	94,2	29	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Всего:	8,15	18,8	67,6		506,2		142,09	58,11	208,94	1,36	45,06	0,171	0,58	4,12
<i>Обед</i>														
Огурцы консервированные	1	0,4	2,3	60	21	3	23	14	24	0,6	0	0	0,2	5
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	4,3	8,15	11,5	250	137	13	25,9	10,8	21,56	0,31	0,01	0,03	0,36	19,44
Гороховое пюре	8,8	5	28,7	180	344,28	38	94,9	8,72	70,41	3,59	0,03	0,47	0,44	0,5
Котлета рыбная с соусом	12,16	8,9	14,95	100/30	250	32	68,89	38,91	1,6	1,39	0,01	0,02	0	0,63
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Компот из сухофруктов	0,66	0,08	32	200	133	15	32,5	17,5	23,4	0,7	0,04	0,01	0,06	6,8
Всего	30,62	23,13	110,05		987,88		251,59	106,43	184,47	7,09	0,09	0,58	1,46	32,37
Итого за день:	38,77	41,93	177,65		1494,08		393,68	164,54	393,41	8,45	45,15	0,751	2,04	36,49

День четвертый Неделя первая														
Наименование блюда	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	7,58	9,06	3,21	200/10	264,94	11	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	103		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром	0,2	0	15	200/15	94,2	29	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Всего:	11,48	9,66	38,81		462,14		120,38	73,31	224,12	2,65	0,05	0,067	0,414	3,82
<i>Обед</i>														
Салат из свеклы с соленым огурцом, т/о	2	6	7,7	100	93	6	64	34,8	67	2,1	0	0,03	0,04	15,6
Суп крестьянский с пшеном на м/б	6	8,53	21,4	250	165	36	38,72	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
Рагу из овощей	1,36	4,14	4,26	180	128,64	50	31,8	24,36	59,04	1,49	19,8	1,108	1,26	8,1
Курица тушеная в сметанном соусе	13,3	17,1	3,4	100/50	331	43	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром и лимоном	9,02	2,28	15,42	200/15/7	140	23	225,1	198,16	371,08	36,84	0,02	0,44	3,58	7,34
Всего	35,38	38,65	72,78		960,24		391,03	527,09	565,36	44,02	19,94	2,568	5,94	53,23
Итого за день:	46,86	48,31	111,59		1422,38		511,41	600,4	789,48	46,67	19,99	2,635	6,354	57,05

День пятый Неделя первая														
Наименование блюда	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	6,65	10,3	42,9	200/10	291	11	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04
Батон нарезной	2,25	0,9	15,3	30	79,5		6,6	9,9	25,5	0,07	0	0,05	0	0
Масло сливочное	0,1	8,2	0,1	10	75	1	2,4	0,05	3	0,02	45	0,001	0,02	0
Чай с сахаром	0,2	0	15	200/15	94,2	29	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Всего:	9,2	19,4	73,3		539,7		142,29	51,51	190,94	1,77	45,06	0,171	0,62	2,94
<i>Обед</i>														
Салат из свеклы с соленым огурцом, т/о	2	6	7,7	100	93	6	64	34,8	67	2,1	0	0,03	0,04	15,6
Суп картофельный с горохом на м/б	5,1	5,4	23,9	250	164	26	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
Пюре картофельное	4,21	30,08	6,84	180	313,2	48	20,44	19,98	131,9	0,45	24	0,096	1,8	1,81
Котлета мясная из говядины с соусом	16,5	24,2	14,32	100/10	344	27	43,04	55,78	17,1	2,8	0,4	0,03	0,4	0,16
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром и лимоном	9,02	2,28	15,42	200/15/7	140	23	225,1	198,16	371,08	36,84	0,02	0,44	3,58	7,34
Всего	40,53	68,56	88,78		1156,8		397,06	360,52	717,76	44,72	24,65	0,646	6,22	30,72
Итого за день:	49,73	87,96	162,08		1696,5		539,35	412,03	908,7	46,49	69,71	0,817	6,84	33,66

День шестой Неделя вторая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Каша жидкая молочная из манной крупы	4,15	9,22	30,4	200/10	221	9	124,9	0,14	0	0,7	0,6	0,12	0,6	0,6
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	103		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Какао с молоком	4,08	3,54	26,7	200	150,8	12	152,22	25,58	73	1,43	8,9	137	0,4	0,05
Всего:	11,93	13,36	77,7		474,8		283,52	42,22	116,5	2,63	9,5	137,17	1,4	0,65
<i>Обед</i>														
Капуста белокочанная, квашеная	3	5	8,45	100	85,7	7	52,25	16,02	25	0,67	0,8	0,03	0	19,8
Борщ с картофелем на м/б с капустой со сметаной	7,3	19,6	60,8	250/10	171,04	33	61,37	27,03	53,23	1,68	0	0,05	0	16,06
Макаронные изделия отварные	6,48	7,5	43,5	180\5	270	18	8,7	6,5	36,6	0,66	0,01	0,07	0,5	0,018
Бефстроганов из говядины	21,9	27,4	5,7	150	355,4	34	38,2	28,6	24,9	3,2	0,6	0,03	0	0,01
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Компот из сухофруктов	0,66	0,08	32	200	133	15	32,5	17,5	23,4	0,7	0,04	0,01	0,1	6,8
Всего	43,04	60,18	171,05		1117,74		199,42	112,15	206,63	7,41	1,45	0,24	1	42,688
Итого за день:	54,97	73,54	248,75		1592,54		482,94	154,37	323,13	10,04	10,95	137,41	2,4	43,338

День седьмой Неделя вторая														
Наименование блюдо	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Каша вязкая молочная гречневая	9,2	12,4	45,04	200/10	329,04	11	64,74	59,05	122,6	1,7	5,8	0,1	2,3	0,51
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром	0,2	0	15	200/15	94,2	29	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Всего:	13,1	13	80,64		525,84		79,19	80,79	175,88	3,1	5,8	0,15	2,7	3,41
<i>Обед</i>														
Икра из кабачков, т/о	2	9	8,5	100	100	4	41	15	0	0,7	0	0,2	0	11,89
Суп картофельный с рыбными консервами	7,12	4,57	19,2	250	150	30	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
Жаркое по- домашнему	43,01	11,7	49,9	250	476,8	49	33,8	71,4	366	4,4	21,7	0,1	6,1	9,6
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром и лимоном	9,02	2,28	15,42	200/15/7	140	23	225,1	198,16	371,08	36,84	0,02	0,44	3,58	7,34
Всего	64,85	28,15	113,62		969,4		329,17	333,3	893,82	43,54	21,74	0,804	11,9	48,27
Итого за день:	77,95	41,15	194,26		1495,24		408,36	414,09	1069,7	46,64	27,54	0,954	14,6	51,68

День восьмой Неделя вторая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Суп молочный вермишелевый	7	9	20,62	250/10	210,04	28	82,37	0	0	0,27	0	0,15	0	0,16
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Масло сливочное	0,1	8,2	0,1	10	75	1	2,4	0,05	3	0,02	45	0,001	0,02	0
Сыр	3,8	4		15	51	2	66	0	0	0,075	0	0,01	0	0
Чай с сахаром	0,2	0	15	200/15	94,2	29	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Всего:	14,8	21,8	56,32		532,84		165,22	21,79	56,28	1,765	45	0,211	0,42	3,06
<i>Обед</i>														
Огурцы консервированные	1	0,4	2,3	60	21	3	23	14	24	6	0	0	0,2	5
Рассольник ленинградский на м/б с перловой крупой	6,36	8,9	20,5	250	158,34	35	32,29	24,08	0	1,38	0	0,01	0	13,72
Капуста тушеная	4,8	4,3	17,4	200	121,6	52	105,5	53,84	107,6	2,3	660	0,06	2,5	40,76
Тефтели из говядины с соусом	10	12	6	100/30	172	53	43,04	55,78	17,1	2,8	0,4	0,03	0,4	0,16
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Компот из сухофруктов	0,66	0,08	32	200	133	15	32,5	17,5	23,4	0,7	0,04	0,01	0,06	6,8
Всего	26,52	26,28	98,8		708,54		242,73	181,7	215,6	13,68	660,44	0,16	3,56	66,44
Итого за день:	41,32	48,08	155,12		1241,38		407,95	203,49	271,88	15,445	705,44	0,371	3,98	69,5

День девятый Неделя вторая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	6,65	10,3	42,9	200/10	291	11	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Масло сливочное	0,1	8,2	0,1	10	75	1	2,4	0,05	3	0,02	45	0,001	0,02	0
Чай с сахаром	0,2	0	15	200/15	94,2	29	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Всего:	10,65	19,1	78,6		562,8		142,09	58,11	208,94	2,2	45,06	0,171	1,02	2,94
<i>Обед</i>														
Огурцы консервированные	1	0,4	2,3	60	21	3	23	14	24	0,6	0	0	0,2	0,5
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	6,37	10,06	16	250	157,04	42	60,89	23	38,1	1,28	0	0,05	0	21,16
Макаронные изделия отварные	6,48	7,5	43,5	180\5	270	18	8,7	6,5	36,6	0,66	0,01	0,07	0,49	0,018
Тефтели рыбные с соусом	12,16	8,9	14,95	100/30	100/30	53	68,89	38,91	1,6	1,39	0,01	0,02	0	0,63
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром	0,2	0	15	200/15	94,2	29	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Всего	29,91	27,46	112,35		644,84		175,93	104,15	153,58	5,33	0,02	0,19	1,09	25,208
Итого за день:	40,56	46,56	190,95		1207,64		318,02	162,26	362,52	7,53	45,08	0,361	2,11	28,148

День десятый Неделя вторая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	7,58	9,06	3,21	200/10	264,94	11	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
Бутерброд с джемом или повидлом	2,6	4,6	27,4	20/30	161	41	16,65	9,95	40,3	1,19	32,7	0,03	1,25	0,2
Чай с сахаром	0,2	0	15	200/15	94,2	29	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Всего:	10,38	13,66	45,61		520,14		130,63	66,76	220,92	3,34	32,75	0,047	1,264	4,02
<i>Обед</i>														
Капуста белокочанная, квашеная	3	5	8,45	100	85,7	7	52,25	16,02	25	0,67	0,8	0,03	0,04	19,8
Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	2,7	2,8	24,2	250	188	24	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
Плов из курицы	22,6	23,4	7,2	180	328,05	25	55	43,3	214,5	3,78	2,6	0,12	2,21	9,1
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Компот из сухофруктов	0,66	0,08	32	200	133	15	32,5	17,5	23,4	0,7	0,04	0,01	0,06	6,8
Всего	32,66	31,88	92,45		837,35		165,85	93,62	306,9	6,23	3,46	0,26	2,725	36,2
Итого за день:	43,04	45,54	138,06		1357,49		296,48	160,38	527,82	9,57	36,21	0,307	3,989	40,22