

«Утверждаю»

директор МОУ «СОШ с. Мироновка»



Бауман Н.А.

Десятидневное меню МОУ «СОШ с.Мироновка Питерского района Саратовской области»

на 2022-2023 уч.год.

1 день

	Прием блюд. Наименование блюд.	Масса порции в гр.		Пищевые вещества.						Витамины.				Минеральные вещества				Ккал.	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		В.		С.		Са.		Fe.			
Обед	1) Салат из свежих огурцов	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	2,4	2,4	0,03	0,03	9,5	9,5	21,6	21,6	0,6	0,6	67,3	67,3
	2) Суп гороховый	200	250	5,9	7,4	3,8	4,8	12,9	16,1	0,12	0,15	4,7	5,8	40,2	50,2	1,4	1,8	117,8	147,3
	3) Рожки	150	200	5,5	7,3	3,4	4,6	33,2	44,3	0,75	1,0	-	-	38,3	51	2,3	3,1	196,3	261,7
	4) Сосиска отварная	100	100	9,0	9,0	8,9	8,9	36,4	36,4	0,2	0,2	-	-	35	35	1,8	1,8	260	260
	5) Хлеб пшеничный	100	100	7,7	7,7	2,4	2,4	53,4	53,4	0,1	0,1	-	-	28	28	1,24	1,24	266	266
	6) кисель	200	200	0,02	0,02	-	-	31,9	31,9	-	-	23	23	17	17	0,3	0,3	127,6	127,6
	ИТОГО			28,72	32,02	19,1	21,3	170,2	184,5	1,2	1,5	37,2	38,3	180,1	202,8	7,6	8,8	1035	1129,9

2 день

	Прием блюд. Наименование блюд.	Масса порции в гр.		Пищевые вещества.						Витамины.				Минеральные вещества				Ккал.	
		1-4 класс	5-11 класс	Белки		Жиры		Углеводы		В		С		Са		Fe			
Обед	1) Салат из свежих помидоров с луком	100	100	1,13	1,13	1,19	1,19	4,72	4,72	0,05	0,05	20,42	20,42	17,58	17,58	0,84	0,84	79,1	79,1
	2) Щи	200	250.0	4,6	5,8	2,1	2,6	6,8	8,5	0,04	0,05	14,8	18,5	34,7	43,3	0,6	0,8	67,8	84,8
	3) Каша пшённая рассыпчатая	150.0	200.0	8,1	10,7	7,7	10,3	38,5	51,4	0,1	0,2	0,0	0,0	24,5	32,6	2,7	3,6	242,7	323,6
	4) котлета	100.0	100.0	13,9	13,9	14,5	14,5	5,7	5,7	-	-	-	-	-	-	-	-	209,05	209,5
	5) Хлеб пшеничный	100.0	100.0	7,7	7,7	2,4	2,4	53,4	53,4	0,1	0,1	3,14	3,14	28	28	1,24	1,24	266	266
	6) чай	200.0	200.0	3,06	3,06	-	-	11,34	11,34	-	-			14,22	14,22	0,4	0,4	45,56	45,56
	Итого			38,49	42,29	27,89	30,99	120,46	135,06	0,29	0,4	38,36	42,06	119	135,7	5,78	6,88	910,21	1008,56

3 день

	Прием блюд. Наименование блюд.	Масса порции в гр.		Пищевые вещества						Витамины				Минеральные вещества				Ккал.	
		7-12 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		В		С		Са		Fe			
Обед	1) Салат из свеклы	100	100	1,8	1,8	1,9	1,9	8,4	8,4	0,04	0,04	9,5	9,5	35,4	35,4	1,3	1,3	93,9	93,9
	2) Суп картофельный	200	250	6,1	7,6	3,8	4,7	13,1	16,6	0,1	0,13	6,6	8,3	19,7	2,46	0,9	1,1	92,2	115,3
	3) Каша гречневая	150,0	200	8,2	10,9	7,6	10,1	37,3	49,7	0,03	0,04	-	-	4,9	6,6	0,5	0,8	219	292
	4) Гуляш из отварного мяса	100	100	12,89	12,89	10,2	10,2	3,3	3,3	0,03	0,03	0,7	0,7	23,3	23,3	1,0	1,0	156,3	156,3
	5) Хлеб пшеничный	100	100	7,7	7,7	2,4	2,4	53,4	53,4	0,1	0,1	-	-	28	28	1,24	1,24	266	266
	6) чай	200	200	3,06	3,06	-	-	11,3	11,3	-	-	3,14	3,14	14,2	14,2	0,3	0,3	45,6	45,6
	итого			39,75	43,25	25,5	29,3	126,8	142,7	0,21	0,34	19,34	21,64	125,5	132,1	5,24	5,74	873	969,1

4 день

	Прием блюд. Наименование блюд.	Масса порции в гр.		Пищевые вещества.						Витамины.				Минеральные вещества				Ккал.	
		1-4 класс	5-11 класс	Белки.		Жиры.		Углеводы		В.		С		Са.		Fe.			
Обед	1) Салат из свежих огурцов	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	2,4	2,4	0,03	0,03	9,5	9,5	21,6	21,6	0,6	0,6	67,3	67,3
	2) Суп-лапша	200	250	6,0	7,5	3,6	4,5	13,7	17,2	0,10	0,13	6,6	8,3	19,7	24,6	0,9	1,08	95	118,8
	3) Овощное рагу	150	200	25,5	34	25,4	33,8	106,9	142,6	0,06	0,08	7,44	9,9	27,4	36,6	0,7	1,0	142,8	190,5
	4) Рыба тушеная.	100	100	7,5	7,5	7,0	7,0	30,5	30,5	0,17	0,17	0,7	0,7	23,3	23,3	0,7	0,7	158,75	158,75
	5) Хлеб пшеничный	100	100	7,7	7,7	2,4	2,4	53,4	53,4	0,1	0,1	-	-	28	28	1,2	1,24	266	266
	6) Чай	200	200	3,06	3,06	-	-	11,3	11,3	-	-	3,14	3,14	14,2	14,2	0,3	0,3	45,6	45,6
	итого			50,36	60,36	39,0	48,3	218,2	257,4	0,46	0,51	27,3 8	31,54	134,2	148,3	4,4	4,92	775,45	846,95

5 день

	Прием блюд. Наименование блюд.	Масса порции в гр.		Пищевые вещества.						Витамины.				Минеральные вещества				Ккал.	
		1-4 класс	5-11 класс	Белки		Жиры		Углеводы		В		С		Са		Fe			
Обед	1) Салат из свеклы с солеными огурцами	100	100	1,44	1,44	1,54	1,54	6,7	6,7	0,03	0,03	8,5	8,5	30,4	30,4	1,1	1,1	87,4	87,4
	2) Суп с перловкой	200	250	3,1	3,9	1,34	1,34	1,4	1,7	0,002	0,003	0,1	0,1	20,7	25,9	0,9	1,2	20,8	26,1
	3) Плов из курицы	150	200	6,2	8,2	6,4	8,5	25,1	33,5	0,2	0,24	0,4	0,4	28,3	37,8	1,4	1,8	285	380,0
	4) Хлеб пшеничный	100	100	7,7	7,7	2,4	2,4	53,4	53,4	0,1	0,1	-	-	28	28	1,24	1,24	266	266
	5) Чай	200	200	3,06	3,06	-	-	11,3	11,3	-	-	3,14	3,14	14,2	14,2	0,3	0,3	45,6	45,6
	итого				21,5	24,3	11,68	13,78	97,9	106,6	0,33	0,4	12,14	12,2	121,6	136,3	4,9	5,64	704,8

6 день

	Прием блюд. Наименование блюд.	Масса порции в гр.		Пищевые вещества.						Витамины.				Минеральные вещества				Ккал.	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		В.		С.		Са.		Fe.			
Обед	1) Салат из помидоров и огурцов.	100	100	0,9	0,9	0,8	0,8	3,73	3,73	0,05	0,05	16,8	16,8	18,7	18,7	0,7	0,7	74,2	74,2
	2) Суп гороховый	200	250	5,9	7,4	3,8	4,8	12,9	16,1	0,12	0,15	4,7	5,8	40,2	50,2	1,4	1,8	117,8	147,3
	3) Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	10,9	7,6	10,1	37,3	49,7	0,03	0,04	-	-	4,9	6,6	0,5	0,8	219	292
	4) Сосиска отварная	100	100	9,0	9,0	8,9	8,9	36,4	36,4	0,2	0,2	-	-	35	35	1,8	1,8	260	260
	5) Хлеб пшеничный	100	100	7,7	7,7	2,4	2,4	53,4	53,4	0,1	0,1	-	-	28	28	1,24	1,24	266	266
	6) компот из сухофруктов	200	200	1,6	1,6	-	-	7,76	7,76	-	-	0,4	0,4	31,82	31,82	1,24	1,24	113	113
	ИТОГО			33,3	37,5	23,5	27	151,49	157,09	0,5	0,5	21,9	23	158,62	170,32	6,9	7,9	1050	1152,5

7 день

	Прием блюд. Наименование блюд.	Масса порции в гр.		Пищевые вещества.						Витамины.				Минеральные вещества				Ккал.	
		1-4 класс	5-11 класс	Белки.		Жиры.		Углеводы.		В.		С.		Са.		Fe.			
Обед	1) Салат из свежих помидор	100	100	1,13	1,13	1,19	1,19	4,72	4,72	0,05	0,05	20,42	20,42	17,6	17,6	0,84	0,84	79,1	79,1
	2) Суп гороховый	200	250	5,9	5,9	3,8	4,8	12,9	16,1	0,12	0,15	-	-	40,2	50,2	1,4	1,8	117,8	147,3
	3) Капуста тушёная	150	200	3,1	3,1	3,4	4,5	14,1	18,9	0,06	0,08	26,64	34,3	83,2	110,9	1,2	1,6	112,7	150,2
	4) Рыба	100	100	7,1	7,1	7	7	30,5	30,5	0,2	0,2	0,7	0,7	23,3	23,3	0,7	0,7	158,8	158,8
	5) Хлеб пшеничный	100	100	7,7	7,7	2,4	2,4	53,4	53,4	0,1	0,1	-	-	28	28	1,24	1,24	266	266
	6) Чай	200	200	3,06	3,06	-	-	11,34	11,34	-	-	3,14	3,14	14,22	14,22	0,4	0,4	45,56	45,56
	итого			27,99	27,99	17,79	15,39	126,96	134,96	0,53	0,58	50,9	58,6	206,5	244,2	5,8	6,6	779,96	846,96

8 день

	Прием блюд. Наименование блюд.	Масса порции в гр.		Пищевые вещества.						Витамины.				Минеральные вещества				Ккал.	
		1-4 класс	5-11 класс	Белки.		Жиры.		Углеводы.		В.		С.		Са.		Fe.			
Обед	1) салат из свеклы с солёными огурцами	100	100	1,44	1,44	1,54	1,54	6,7	6,7	0,03	0,03	8,5	8,5	30,4	30,4	1,1	1,1	87,4	87,4
	2) Суп с вермишелью	200	250	6,0	7,5	3,6	4,5	13,7	17,2	0,1	0,13	6,6	8,3	19,7	24,6	0,9	1,08	95,0	118,8
	3) Рис отварной	150	100	8,14	10,9	8,4	11,2	36,7	48,9	0,03	0,04	-	-	1,4	1,8	0,5	0,7	209,7	279,6
	4) Голень курицы тушёная	100	100	7,5	7,5	7	7	30,5	30,5	0,17	0,17	0,7	0,7	23,3	23,3	0,7	0,7	158,75	158,75
	5) Хлеб пшеничный	100	100	7,7	7,7	2,4	2,4	53,4	53,4	0,1	0,1	-	-	28	28	1,24	1,24	266	266
	6) Компот из сухофруктов	200	200	1,6	1,6	-	-	7,76	7,76	0,4	-	0,4	0,4	31,8	31,8	1,24	1,24	113	113
	итого			32,38	35,94	22,94	26,64	148,76	239,7	0,83	0,47	16,2	17,9	134,6	139,9	5,7	6,1	929,85	123,55

9 день

	Прием блюд. Наименование блюд.	Масса порции в гр.		Пищевые вещества.						Витамины.				Минеральные вещества				Ккал.	
		1-4 класс	5-11 класс	Белки.		Жиры.		Углеводы.		В.		С.		Са.		Fe.			
Обед	1)Салат из свеклы	100	100	1,8	1,8	1,9	1,9	8,4	8,4	0,04	0,04	9,5	9,5	35,4	35,4	1,3	1,3	93,9	93,9
	2)Щи	200	250.0	5,3	6,6	2,9	3,7	10,2	12,8	0,04	0,05	8,2	10,8	35,5	44,4	1,0	1,2	94,8	118,5
	3) Каша гречневая	150.0	200	8,2	10,9	7,6	10,1	37,3	49,7	0,03	0,04	-	-	4,9	6,6	0,5	0,8	219,0	292
	4)Мясо птицы тушеное	100	100	17,3	17,3	17	17	68,1	68,1	0,4	0,4	-	-	33	33	1,6	1,6	243,33	243,33
	5) Хлеб пшеничный	100	100	7,7	7,7	2,4	2,4	53,4	53,4	0,1	0,1	-	--	28	28	1,24	1,24	266	266
	6) Чай	200.0	200.0	3,06	3,06	-	-	11,3	11,3	-	-	3,14	3,14	14,2	14,2	0,3	0,3	45,6	45,6
	итого			44,06	47,36	31,8	35,1	155,1	203,7	0,62	0,63	20,84	22,94	151	161,6	5,9	6,4	962,63	1059,33

10 день

	Прием блюд. Наименование блюд.	Масса порции в гр.		Пищевые вещества.						Витамины.				Минеральные вещества				Ккал.	
		1-4 класс	5- 1класс	Белки.		Жиры.		Углеводы.		В.		С.		Са.		Fe.			
Обед	1) Салат из помидоров и огурцов	100	100	1,13	1,13	1,19	1,19	4,72	4,72	0,05	0,05	20,4	20,4	17,6	17,6	0,84	0,84	79,1	79,1
	2) Суп картофельный	200.0	250.0	6,1	7,6	3,8	4,7	13,1	16,6	0,10	0,13	6,6	8,3	19,7	24,6	0,9	1,08	92,2	115,3
	2) Пюре картофельное	200.0	250	6,1	7,6	6,4	8,0	27,3	34,1	0,2	0,2	24,2	30,3	49,3	61,6	1,3	1,7	183	228,8
	3) Котлета	100	100	13,9	13,9	14,5	14,5	5,7	5,7	-	-	-	-	-	-	-	-	209,05	209,05
	4) Хлеб пшеничный	100	100	7,7	7,7	2,4	2,4	53,4	53,4	0,1	0,1	-	-	28	28	1,24	1,24	266	266
	5) Чай	200.0	200.0	3,06	3,06	-	-	11,3	11,3	-	-	3,14	3,14	14,2	14,2	0,3	0,3	45,6	45,6
	итого			37,99	40,99	28,29	30,79	115,52	125,82	0,5	0,5	54,3	62,14	128,8	146	4,6	5,2	874,95	943,85