

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МОУ «СОШ с. Мироновка»



Бауман Н.А. /Бауман Н.А./

Десятидневное меню
МОУ «СОШ с. Мироновка
Питерского района Саратовской области»
на 2023-2024 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) Икра кабачковая	100	100	0,5	0,5	3,5	3,5	3,5	3,5	0,03	0,03	9,5	9,5	21,6	21,6	0,6	0,6	48,5	48,5
	2) Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,4	5,5	4,2	5,3	13,1	16,33	0,18	0,23	4,7	5,8	30,5	38,1	1,4	1,8	107,8	134,8
	3) Каша пшеничная рассыпчатая	180	200	7,9	8,8	6,9	7,6	45,5	50,5	0,2	0,2	-	-	19	22,2	0,8	1,1	275,4	306
	4) Соус томатный	50	100	0,84	1,68	0,9	1,73	3,5	6,9	0,01	0,01	0,8	1,6	2,33	4,5	3,0	3,0	32,8	65,6
	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 из концентрата	200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	-	-	23	23	17	17	0,3	0,3	121,52	121,52
	ИТОГО			22,7	25,54	17,9	20,53	148,02	159,65	0,52	0,57	38	39,9	118,43	131,4	7,34	8,04	852,02	942,42

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 свеклы с зелѐным горошком	100	100	1,66	1,66	4,2	4,2	8,2	8,2	0,05	0,05	9,8	9,8	22,9	22,9	1,3	1,3	77,1	77,1
	2)Борщ с капустой и картофелем	200	250.0	1,5	1,8	3,9	4,9	100,2	125,3	0,04	0,05	8,2	10,3	35,5	44,4	0,95	1,2	82	102,5
	3) Каша гречневая рассыпчатая	180.0	200.0	8,95	9,94	6,73	7,5	43	47,8	0,2	0,2	0,0	0,0	15,6	17,8	4,7	5,3	276,5	307,3
	4) Птица тушёная	100.0	100.0	21	21	13,6	13,6	5,7	5,7	0,04	0,04	-	-	39	39	1,8	1,8	206,3	206,3
	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 с лимоном	200.0	200.0	0,2	0,2	-	-	14	14	-	-			6,00	6,00	0,4	0,4	28	28
	Итого			41,01	42,3	30,83	32,6	224,5	254,4	0,43	0,44	21,14	23,24	147	158,1	10,39	11,24	935,9	987,2

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) Винегрет овощной	100	100	1,7	1,7	6,2	6,2	8,4	8,4	0,06	0,06	10,3	10,3	23,2	23,2	0,8	0,8	9,48	94,8
	2) Суп картофельный с рисовой крупой	200	250	1,6	1,98	2,2	2,7	11,7	14,6	0,1	0,1	6,6	8,3	18,4	23,1	0,7	0,9	72,6	90,8
	3) Рагу из овощей	150,0	180	2,3	2,8	11	13,2	14,4	17,3	0,1	0,1	8,7	10,4	23,9	28,7	1,0	1,2	166	199,2
	4) Рыба припущенная	100	100	14,03	14,03	2,4	2,4	0,3	0,3	0,1	0,1	0,4	0,4	16,9	16,9	0,7	0,7	92,5	92,5
	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			30,39	31,27	24,2	27,6	99,5	105,3	0,46	0,46	29,14	32,54	124,6	134,1	4,74	5,14	652,18	788,9

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 квашеной капусты	100	100	1,6	1,6	5,6	5,6	7,7	7,7	0,02	0,02	25	25	41,6	41,6	0,6	0,6	83,2	83,2
	2) Суп картофельный с перловой крупой	200	250	2,0	2,5	2,2	2,8	13,6	17,0	0,08	0,10	6,6	8,3	20,7	25,9	0,9	1,08	82,6	103,3
	3) макаронные изделия отварные	180	200	6,6	7,4	5,4	6,02	31,7	135,3	0,08	0,1	-	-	5,8	6,5	1,3	1,5	202,1	224,6
	4) мясо тушеное с овощами в соусе	50	80	4,7	7,6	3,6	5,8	3,3	5,3	0,03	0,05	1,1	1,7	9,4	15	0,5	0,7	67,1	107,3
	5) Хлеб пшеничный	100	100	7,7	7,7	2,4	2,4	53,4	53,4	0,1	0,1	-	-	28	28	1,2	1,24	266	266
	6) компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	-	-	24,8	24,8	0,01	0,01	1,08	1,08	6,4	6,4	0,18	0,18	94,2	94,2
	итого			22,64	26,84	19,2	22,62	134,5	243,5	0,32	0,38	33,78	36,08	111,9	123,4	4,68	5,3	795,2	878,6

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 соленых огурцов	60	60	0,52	0,52	3,07	3,07	1,6	1,6	0,01	0,01	3,53	3,53	13,97	13,97	0,4	0,4	35,9	35,9
	2) Суп картофельный	200	250	1,9	2,34	2,3	2,83	13,31	16,64	0,11	0,14	9,6	12,0	20,7	25,9	0,9	1,2	81	104,25
	3) Плов из птицы	180	200	25	31,2	20,9	26,2	43,9	54,9	0,07	0,09	1,2	1,6	55,5	69,4	2,7	3,4	464	580,0
	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				38,18	44,82	28,67	34,5	123,51	137,84	0,29	0,34	17,47	20,27	132,37	151,47	5,54	6,54	892,5

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 свеклы отваренной	100	100	1,4	1,4	6,09	6,09	8,74	8,74	0,01	0,01	9,5	9,5	35,2	35,2	1,33	1,33	93,9	93,9
	2) Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	250	4,4	5,5	4,2	5,3	13,1	16,83	0,18	0,23	4,7	5,8	30,5	38,1	1,6	2,03	107,8	134,8
	3) Каша гречневая рассыпчатая	180	200	8,95	9,94	6,73	7,5	43	47,8	0,2	0,2	-	-	15,6	17,3	4,7	5,3	276,5	307,3
	4) Котлета	100	100	1,55	15,5	11,6	11,6	15,7	11,7	0,1	0,1	0,15	0,15	43,8	43,8	1,5	1,5	228,8	228,8
	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) кисель из концентрата	200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	-	-	23	23	17	31,7	0,3	0,3	121,52	121,52
	ИТОГО			25,36	41,4	31,02	32,89	162,96	167,49	0,59	0,64	37,35	38,45	170,1	194,1	10,67	11,7	1094,52	1152,32

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)Икра кабачковая	50	50	0,5	0,5	3,5	3,5	3,5	3,5	0,05	0,05	20,42	20,42	17,6	17,6	0,84	0,84	48,5	48,5
	2) Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,4	1,75	3,91	4,89	6,8	8,5	0,05	0,06	14,8	18,5	34,7	43,3	1,4	1,8	67,8	84,8
	3) Макароны отварные с овощами	200	250	58,3	72,9	1,4	1,7	38,9	48,7	0,01	0,01	4,1	5,1	63,9	79,9	9,04	0,04	170,6	213,3
	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	-	-	11,34	11,34	-	-	3,14	3,14	14,22	14,22	0,4	0,4	45,56	45,56
	итого			70,96	85,91	11,21	12,49	113,94	125,44	0,21	0,22	42,46	47,16	158,42	183,02	12,92	4,32	598,46	658,16

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 квашеной капусты	80	80	1,6	1,6	1,5	1,5	7,7	7,7	0,02	0,02	25	25	41,6	41,6	1,1	1,1	83,2	83,2
	2) Суп из овощей	200	250	1,08	2,1	5,98	7,48	9,35	11,7	0,11	0,14	6,8	8,5	25,7	32,14	0,07	0,09	98,4	122,96
	3) Пюре картофельное	180	200	3,7	4,1	5,8	6,4	24,5	27,3	0,2	0,2	0,12	0,15	35	43,8	1,2	1,5	183	228,8
	4) Мясо курицы тушёное	100	100	21	21	13,6	13,6	5,7	5,7	0,04	0,04	-	-	39	3,9	1,8	1,8	206,3	206,3
	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 с лимоном	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			38,14	39,56	29,28	31,38	111,95	117,1	0,47	0,5	35,06	36,79	183,5	163,64	5,71	6,03	882,5	952,86

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 зелёного горошка	100	100	2,9	2,9	5,2	5,2	6,3	6,3	0,1	0,1	11	11	21,5	21,5	0,7	0,7	83,6	83,6
	2) Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	13,7	17,14	0,1	0,1	6,6	8,3	19,7	24,6	0,9	1,1	83,8	104,8
	3) Капуста тушёная	180	200	3,3	3,7	7,8	8,6	41,4	46,03	0,3	0,3	37,8	42	20,4	29,3	2,1	2,3	256,2	284,7
	4)Рыба припущенная	200	100	14,03	14,03	2,4	2,4	0,3	0,3	0,1	0,1	0,4	0,4	16,9	16,9	0,7	0,7	92,5	92,5
	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 смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	-	-	24,8	24,8	0,01	0,01	1,08	1,08	6,4	6,4	0,18	0,18	94,2	94,2
	итого			30,17	31,07	20,1	21,4	139,9	147,97	0,71	0,71	56,88	62,78	112,9	126,7	5,82	6,22	876,3	925,8

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)Винегрет овощной	100	100	1,7	1,7	6,2	6,2	8,4	8,4	0,06	0,06	10,3	10,3	23,2	23,2	0,8	0,8	94,8	94,8
	2) Суп картофельный с пшённой крупой	200	250.0	1,74	2,2	2,3	2,8	11,4	14,3	0,1	0,1	6,6	8,3	19,2	24,0	0,7	1,0	73,2	94,5
	2) Рис отварной	180	200	9,8	10,9	10,0	11,2	44,02	48,9	0,04	0,04	-	-	1,6	1,8	0,06	0,07	251,6	279,6
	3) Котлета	100	100	15,5	15,5	11,6	11,6	15,7	15,7	0,1	0,1	0,15	0,15	43,8	43,8	1,5	1,5	228,8	228,8
	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			39,5	41,06	32,5	34,2	144,22	152	0,4	0,4	20,19	21,89	130	135	4,6	4,9	960	1009.3