



«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п.Заволжский» -

СОШ с.Березово

Гузева Е.Ф.

« 17 »

2022г.

**Примерное десятидневное меню
филиала МОУ «Средняя общеобразовательная школа п.Заволжский
Пугачевского района Саратовской области» - СОШ с.Березово
обучающихся 1 -4 классов**

2022-2023 учебный год

Приём пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	Р	Mg
1День													
Обед													
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/30/15	3,48	8,32	17,20	157,6				80,0			0,5
Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	101	250/15	2,25	3	8,75	70	0,05	20,5		65	95	25	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	165	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0,18			12,94			4,2
Гуляш	591	80/30	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37		19,64			4,37
Компот из смеси сухофруктов	278	200	0,10	0,06	27,50	110		0,32		28,70			0,62
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Огурец свежий		100	0,72	0,09	2,90	11,00		2,00		20,00		5,00	0,50
Итого:			45,11	38,95	79,34	931	0,433	24,19		166,68	95	30	12,92
Всего 1 разовое			48,59	47,27	96,54	1088,60	0,533	29,46		246,68	95	60	13,4

Приём пищи, наименование блюда	№рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	Р	Mg
2 День													
Обед													
Творожная запеканка со сметаной	313	150/20	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,20	297	347	38	1,0
Суп картофельный на мясном бульоне	104	250/50	2,67	2,5	41,56	111,67	0,07	6,6		13,7			0,87
Капуста тушеная с мясом	336	200/30	14,29	11,71	9,73	201	0,08	3,27		28,09			1,34
Компот из смеси сухофруктов	278	200	0,10	0,06	27,5	110		0,32		28,7			0,62
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Итого:			45,5	40,25	103,44	960,47	0,343	10,79		387,89			5,09
Всего 1 разовое			45,5	40,25	103,44	960,47	0,343	10,79	0,20	387,89	347	38	5,09

Прием пищи, наименование блюда	Порция	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg
3 День													
Обед													
Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне.	56	250/15	2,17	5,32	15,42	120	0,075	6,7		15,57			0,85
Пюре гороховое	161	150	4,4	5,3	34,4	312	0,51			84,45			4,96
Рыба припущенная	77	70	30	14,5	2,17	259,17	0,17	0,26		18,58			0,59
Соус красный основной	228	50	1	4,43	6	70	0,03	2		5			0,3
Кисель	517	200	0	0	20	76				0,48			0,06
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Сок фруктовый		1/200	1	0,2	20,2	92		4					
Итого:			43,01	30,53	98,94	1041,97	0,908	12,96		144,48			9,19
Всего 1 разовое:			43,01	30,53	98,94	1.041,97	0,908	12,96		144,48			9,19

Прием пищи ,наименование блюда	№рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Мг
4 День													
Обед													
Суп картофельный на мясокостном бульоне	58	250/15	2,67	2,5	18,82	111,67	0,07	6,6		13,7			0,87
Каша пшеничная вязкая	310	150	4,23	0,48	0,36	116,14	0,082	0		0			1.0781
Гуляш	591	80/30	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37		19,64			4,37
Кисель	517	200	0	0	20	76				0,24			0,03
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
печенье		1/40	3,75	4,9	37,2	208,5		0					
Итого :			44,29	38,46	44,63	820,61	0,355	7,97		53,98			8,78
Всего 1 разовое			44,29	38,46	44,63	820,61	0,355	7,97		53,98			8,78

Прием пищи ,наименование блюда	Пер еце пта	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg
5День													
Обед													
Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	63	250/15	8	4,42	31,82	201,67	0,15	4,32		30,45			87,29
Макароны отварные	688	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16			1,55	73,37	13,70	1,55
Гуляш	591	80/30	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37		19,64			4,37
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054			10,5			1,17
печенье		1/40	6,63	7,89	67,63	403		0,12		28,64	66,9	11,28	0,88
Итого:			57,14	52,26	172,73	1492,98	0,513	5,81		100,94	140,27	24,98	96,54
Всего 1 разовое:			57,14	52,26	172,73	1492,98	0,513	5,81		100,94	140,27	24,98	96,54

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	Р	Мг
6 День													
Обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	59	250/15	4,82	9,5	18,57	180,83	0,01	9,62		16,10			1,02
Рагу из овощей	144	200/30	3,74	9,66	21,48	188,70	0,12	14,56		51,70			1,58
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Помидор свежий		100	1,09	0,20	3,80	43		18,97		14		3,47	0,53
Вафельная палочка		1/40	1,4	1,66	38,66	177		0					
Итого:			15,59	21,82	92,77	737,33	0,253	43,15		102,46		3,47	5,58
Всего 1 разовое			15,59	21,82	92,77	737,33	0,253	43,15		102,46		3,47	5,58

Прием пищи ,наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg
7 День													
Обед													
Творожная запеканка со сметаной	313	150/20	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	297	347	38	1,0
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	101	250/15	2,25	3	8,75	70	0,05	20,5		65	95	25	0,8
Картофель тушеный с мясом по домашнему	102	30/200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,14	7,88		34,98			3,04
Компот из смеси сухофруктов	278	200	0,10	0,06	27,55	110		0,32		28,7			0,62
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054			10,5			1,17
Помидор свежий		100	1,09	0,20	3,80	43		18,97		14		3,47	0,53
Итого:			48,4	44,22	82,13	1040,94	0,383	48,27		460,08	442	63	8,42
Всего 1 разовое			48,4	44,22	82,133	1040,94	0,383	48,27		460,08	442	63	8,42

Прием пищи, наименование блюда	Порце пта	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белк и	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	Р	Mg
8 День													
Завтрак													
Обед													
Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне.	56	250/15	2,17	5,32	15,42	120	0,075	6,7		15,57			0,85
Пюре гороховое	161	150	4,4	5,3	34,4	312	0,51			84,45			4,96
Рыба припущенная	77	70	30	14,5	2,17	259,17	0,17	0,26		18,58			0,59
Соус красный основной	228	50	1	4,43	6	70	0,03	2		5			0,3
Кисель	517	200	0	0	20	76				0,48			0,06
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Сок фруктовый		1/200	1	0,2	20,2	92		4					
Итого:			43,01	30,53	98,94	1041,97	0,908	12,96		144,48			9,19
Всего 1 разовое:			43,01	30,53	98,94	1.041,97	0,908	12,96		144,48			9,19

Прием пищи ,наименование блюда	№рецепта	Масспорции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
9 День													
Обед													
Суп рыбный	69	250/30	7,25	2,25	20,487	131,25	1,37	6,887		18,37			0,97
Плов	96	200/30	15,06	20,26	43	418,66	0,086	2,694		18,306			2,474
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Вафельная палочка		1/40	1,4	1,66	38,66	177		0					
Итого:			28,25	24,97	112,79	874,71	1,579	9,581		57,34			5,89
Всего 1 разовое			28,25	24,97	112,79	874,71	1,579	9,581		57,34			5,89

Прием пищи , наименование блюда	Порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg
10 День													
Обед													
Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	61	250/15	2	1,92	14,5	85	0,07	5,2		11,85			0,7
Овощи отварные свекла	193	60	1,42	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5		35,15			1,33
Картофель отварной с маслом	129	150	2,94	4,17	20,9	135	0,09	1,29		13,5			1,18
Фрикадельки из говядины с соусом	104	50/50	14	12,2	10,1	207	0,08	0,12		35,53			1,14
Кисель	517	200	0	0	10	76				0,24			0,03
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Сок фруктовый		1/200	1	0,2	20,2	92		4					
Итого :			25,8	25,36	84,81	801,7	0,38	20,11		116,67			6,81
Всего 2 разовое			25,8	25,36	84,81	801,7	0,38	20,11		116,67			6,81