

СОГЛАСОВАНО
Начальник Северо-Восточного
территориального отдела Управления
в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Саратовской
области



В.А. Чаев

" " 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ
п. Октябрьский Перелюбского
муниципального района
Саратовской области»



В.С. Ротачков

08 2020 г.

**Примерное десятидневное меню
при двухразовом питании
по МБОУ "СОШ п.Октябрьский
Перелюбского муниципального района Саратовской области"
на 2020/2021 учебный год**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1 день													
ЗАВТРАК													
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
536	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		16,04	21,42	69,19	441,84	0,13	0	25,2	34,23	193,55	49,59	3,42
ОБЕД													
187	Щи из свежей капусты с картофелем говяжьим мясом	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	ИТОГО		4,96	13	46,26	284,72	0,14	24,16	0	74,04	131,31	49,76	2,72
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		21	34,42	115,45	726,56	0,27	24,16	25,2	108,27	324,86	99,45	6,14

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
2 день													
ЗАВТРАК													
390	Каша ячневая со слив. маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		7,34	6,1	40,2	219,14	0,11	1,09	36,72	201,37	117,80	31,77	0,95
ОБЕД													
206	Суп картофельный с бобовыми с куриным мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,30	2,03
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	19,73	10,67	0,50
	ИТОГО:		8,92	13,45	55,5	341,8	0,33	18,06	0	66,23	166,58	65,5	4,11
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		16,26	19,55	95,7	560,94	0,44	19,15	36,72	267,6	344,38	97,27	5,06

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
3 день													
ЗАВТРАК													
679	Каша гречневая со слив. маслом	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81,00	4,73
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		10,05	6,73	63,5	337,03	0,25	0	0,02	24,77	271,95	85,25	5,38
ОБЕД													
204	Суп картофельный с рисовой крупой с говяжьим мясом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0	23,05	62,55	25,00	0,89
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Салат из белокоч. капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	26,80	14,83	7,90	0,32
	ИТОГО:		5,58	10,25	56,11	301,88	0,17	29,22	0	67,45	137,05	52,43	2,79
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		15,63	16,98	119,61	638,91	0,42	29,22	0,02	92,22	409	137,68	8,17

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
4 день													
ЗАВТРАК													
168	Каша пшеничная со слив. маслом	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	250	250	50	2
	ИТОГО:		19,29	5,07	120,98	560,49	0,23	0	20,01	261,9	317	71,8	2,87
ОБЕД													
201	Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	11,21	20,77	9,76	0,44
	ИТОГО:		9,33	15,69	54,11	352,39	0,17	10,1	1,28	68,9	124,17	36,07	2,4
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		28,62	20,76	175,09	912,88	0,40	10,1	21,29	330,8	441,17	107,87	5,27

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
5 день													
ЗАВТРАК													
168	Каша рисовая со слив. маслом	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		4,19	4,07	57,48	257,5	0,06	0	20	15,1	88,75	29,33	0,76
ОБЕД													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с говяжьим мясом	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27,00	1,09
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0	21,09	24,58	12,54	0,80
	ИТОГО:		6,3	10,95	41,36	215,93	0,18	13,95	0	62,57	150,9	59,07	3,47
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		10,49	15,02	98,84	473,43	0,24	13,95	20	77,67	239,65	88,4	4,23

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
6 день													
ЗАВТРАК													
304	Плов из птицы	130/80	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО		21,4	17	56,19	437,5	0,09	0,01	48	54,3	221,05	55,75	2,84
ОБЕД													
197	Рассольник петербургский с перловой крупой с куриным мясом	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	26,45	71,95	25,9	0,98
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Салат из зеленого горошка	60	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11	0,68	21,45	59,95	20,80	0,68
	ИТОГО		7,83	14,76	59,18	363,94	0,27	18,54	0,68	65,5	191,57	66,23	3,24
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		29,23	31,76	115,37	801,44	0,36	19,55	48,68	119,8	412,62	121,98	6,08

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
7 день													
ЗАВТРАК													
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
536	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		16,04	21,42	69,19	441,84	0,13	0	25,2	37,23	193,55	49,59	3,42
ОБЕД													
201	Суп крестьянский с ячневой крупой, с говяжьим мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	7,95	0	20,13	24,10	12,81	0,53
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	ИТОГО:		9,55	15,7	56,48	362,83	0,17	7,99	1,28	77,82	127,5	39,12	2,49
	ИТОГО 2 РАЗОВОЕ		25,59	37,12	125,67	804,67	0,3	7,99	26,48	115,05	321,05	88,71	5,91

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
8 день													
ЗАВТРАК													
168	Каша «Дружба» (рис+ пшено) сл слив.маслом	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Бутерброд с сыром	45											
	ИТОГО:		3,29	4,07	50,98	225	0,03	0	20	11,9	60,7	21,8	0,87
ОБЕД													
187	Щи из свежей капусты с картофелем и куриным мясом	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Салат из моркови с яблоком	60	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,08
	ИТОГО:		5,58	9,53	53,45	284,74	0,17	24,71	0	85,21	151,3	72,53	3,46
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		8,87	13,6	104,43	509,74	0,20	24,71	20	97,11	212	94,33	4,33

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
9 день													
ЗАВТРАК													
679	Каша пшенная со слив. маслом	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0	0,02	1,46	194,4	0,04	2,92
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		9,02	5,26	62,82	316,95	0,16	0	0,02	10,66	216,15	8,29	3,57
ОБЕД													
201	Суп рисовый с говяжьим мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	16,76	25,18	11,14	0,79
	ИТОГО:		9,74	14,51	56,78	354,13	0,17	5,92	1,28	74,45	128,58	37,71	2,75
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		18,76	19,77	119,6	671,08	0,33	5,92	1,3	85,11	344,73	46	6,32

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
10 день													
ЗАВТРАК													
679	Каша гречневая со слив. маслом	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0	0,02	1,46	194,4	0,04	2,92
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		9,02	5,26	62,82	316,95	0,16	0	0,02	10,66	216,15	8,29	3,57
ОБЕД													
201	Суп с макаронами куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0	11,20	3,47	11,72	0,40
	ИТОГО:		10,47	15,71	56,69	367,45	0,2	5,62	1,28	68,89	106,87	38,03	2,36
	ИТОГО 2 РАЗОВОЕ		19,49	20,97	119,51	684,4	0,36	5,62	1,3	79,55	323,02	46,32	5,93