

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
	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		3,31	8,54	30,42	185,63	0,11	24,16	0	65,64	93,39	38,48	1,79
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		19,35	29,96	99,61	627,47	0,24	24,16	25,2	99,87	286,94	88,17	5,21

№ 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
	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:		7,27	8,99	39,66	242,71	0,30	18,06	0	57,83	128,66	54,22	3,18
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		14,61	15,09	79,86	461,85	0,41	19,15	36,72	259,20	306,46	85,99	4,13

№ 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
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:		3,93	5,79	40,27	202,79	0,14	29,22	0	59,05	99,13	41,15	1,86
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		13,98	12,52	103,77	539,82	0,39	29,22	0,02	83,82	371,08	130,40	7,24

№ 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
	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:		7,68	11,23	38,27	253,3	0,14	10,1	1,28	60,5	86,25	24,79	1,47
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		26,97	16,3	159,25	813,79	0,37	10,1	21,29	322,4	403,25	96,59	4,34

№ 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
	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:		4,65	6,49	25,52	116,84	0,15	13,95	0	54,17	112,98	47,79	2,54
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		9,84	10,56	83,00	374,34	0,21	13,95	20	69,28	201,73	77,12	3,30

№ 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
	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		6,18	10,3	43,34	264,85	0,24	18,54	0,68	57,1	153,65	54,95	2,31
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		27,58	27,3	99,53	702,35	0,33	19,55	48,68	111,4	374,7	110,7	5,15

№ 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
	ИТОГО:		7,9	11,24	40,64	263,74	0,14	7,99	1,28	69,42	89,58	27,84	1,56
	ИТОГО 2 РАЗОВОЕ		23,94	32,66	109,83	705,58	0,27	7,99	26,48	106,65	283,13	77,43	4,98

№ 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
	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:		3,93	5,07	37,61	185,65	0,14	24,71	0	76,81	113,38	61,25	2,53
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		7,22	9,14	88,59	410,65	0,17	24,71	20	88,71	180,38	83,05	3,4

№ 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
	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:		8,09	10,05	40,94	255,04	0,14	5,92	1,28	66,05	90,66	26,43	1,82
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		17,11	15,31	103,76	571,99	0,30	5,92	1,3	76,71	306,81	34,72	5,39

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	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
	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:		8,82	11,25	40,85	268,36	0,17	5,62	1,28	60,49	68,95	26,75	1,43
	ИТОГО 2 РАЗОВОЕ		17,84	16,51	103,67	585,31	0,33	5,62	1,3	71,15	285,1	35,04	5