

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ с. Клинцовка»


Т. В. Чугунова

Приказ № 113 « 24 » августа 2022 г.



**Примерное десятидневное меню
при двухразовом питании
обучающихся 5-9 классов**

**МОУ «СОШ с.Клинцовка Пугачевского района Саратовской области»
на 2022-2023 учебный год**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (в мг)								
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
	1 день																			
	Завтрак																			
414	Макароны с сахаром	200	5,1	7,5	28,5	203	0,06							12	34,5	8			0,3	
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6						36	8	8			03,6	
8	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25							6,4		4,5			0,35	
	ИТОГО		7,5	7,30	58,3	388,8	1,05	06						55,45	42,5	20,5			4,25	
	Обед																			
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,83	4,41	28,71	180	0,19	0,00	0,02					8,05	9,78	5,24			090	
	Гуляш из мяса кур	50	0,2	12,4	0,4	63														
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6						36	8	8			03,6	
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25							6,4		4,5			0,35	
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25							6,4		4,5			0,35	
	ИТОГО		16,08	19,86	63,01	814,5	50,92	0,6	0,2					56,45	17,78	22,24			91,06	
	Всего 2 разовое		23,58	27,16	121,31	814,5	51,97	1,2	0,2					111,9	60,28	42,74			95,1	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (в мг)							
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe					
	3 День																		
	Завтрак																		
376	Каша рисовая с сахаром	200	3,6	5,3	38,7	164	0,27	1	0,8					56			116		38
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6						36			4,5		0,35
8	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25							6,4			4,5		0,35
	ИТОГО		6	5,55	68,5	291,5	27,27	1,06	0,8					98,4			125		38,7
	Обед																		
187	Щи со свежей капусты на кур бульоне	250	2,8	3,5	7,8	82,5	0,6	25,6						81,3	118,7		31,75		1
511	Каша пшениная рассыпчатая	200	3,65	12,83	34,35	271	0,03	0,00	0,0					32,74	82,28		28,67		0,77
486	Рыба туш. с овощами	50	12,2	5,7	14,6	160	0,08	0,3	8					48	110		24		0,9
868	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,6	128	0,02	5,4						12	2		4		0,8
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25							6,4			4,5		0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25							6,4			4,5		0,35
	ИТОГО		24,75	25,08	107,25	767,2	25,95	5,7						186,84	312,28		97,42		4,17
	Всего 2 разовое		30,75	30,63	175,75	1058,7	53,25	6,76	8,0					285,24	312,28		222,4		42,8
									3								2		7

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (в мг)							
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	5 день																		
	Завтрак																		
414	Макароны с сахаром	200	8,6	13,7	0,9	162	0,03				19,5					12			1,3
8	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36				8	8			0,6
943	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4					4,5			0,35
	ИТОГО		11	13,95	30,7	289,5	0,3	0,6			61,9				8	24,5			2,25
	Обед																		
187	Щи со сежей капусты на кур/бульоне	250	2,8	3,5	7,8	82,5	0,6	25,6			81,3				118,7	31,75			1
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,83	4,41	28,71	180	0,019	0,00	0,02		11,48				138,3	92,50			3,11
	Гуляш из мяса кур	50	0,2	12,4	0,4	63													
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36				8	8			0,6
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4					4,5			0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25				6,4					4,5			0,35
	ИТОГО		14,63	70,81	70,8	454,2	50,81				141,58				257	141,25			40,06
	Всего 2 разовое		25,63	84,76	101,51	842	53,83	26,2	0,2		203,48				265	165,75			42,31

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (в мг)						
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	6 день																	
	Завтрак																	
414	Макароны с сахаром	200	5,1	7,5	28,5	203	0,06						12	34,5	8			0,3
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6					36	8	8			03,6
8	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25						6,4		4,5			0,35
	ИТОГО		7,5	7,75	58,3	330,5	330,8	06					54,4	42,5	20,5			3,9
	Обед																	
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,83	4,41	28,71	180	0,19	0,00	0,02				8,05	9,78	5,24			090
486	Рыба туш. с овощами	50	12,2	5,7	14,6	160	0,08	0,3	8				48	110	24			0,9
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6					36	8	8			03,6
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25						6,4		4,5			0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25						6,4		4,5			0,35
	ИТОГО		23,83	13,16	62,6	522,7	0,79	0,9	8,2				104,85	127,78	46,24			6,1
	Всего 2 разовое		31,33	20,91	120,9	853,2	330,7	1,5	8,2				159,25	170,28	66,74			10

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (в мг)							
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	7 день																		
	Завтрак																		
309	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,6	5,3	38,7	164	0,27	1	0,8		56					116			38
8	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36				8				0,6
943	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4					4,5			0,35
	ИТОГО		6	5,55	68,5	291,5	0,54	1,6	0,8		98,4				8				38,95
	Обед																		
208	Суп гороховый на кур бульоне	250	2,7	2,8	24,2	133	0,1	8,2			92					170			30
486	Овощное рагу с мясом кур	200	13,9	19,6	7,6	212	0,08		12					48		223,5			0,6
4	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	3,3	126,00	0,02	5,4			4				5	1			0,8
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4					4,5			0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25				6,4					4,5			0,35
	ИТОГО		22,7	25,65	54	729,7	0,7	13,6	12		108,8			53		403,5			32,1
	Всего 2 разовое		28,7	31,2	122,5	1021,2	1,24	15,2	12,8		207,2			61		532			71,05

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (в мг)						
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe				
	8 день Завтрак																	
387	Каша гречневая с сахаром	200	5,1	7,5	28,5	203	0,06						12	34,5	8			0,3
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6					36	8	8			03,6
8	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25						6,4		4,5			0,35
	ИТОГО		7,5	7,75	58,3	330,5	0,33	0,6					54,4	42,5	20,5			4,25
	Обед																	
187	Щи со свежей капусты на кур/бульоне	250	2,8	3,5	7,8	82,5	0,6	25,6					81,3	118,7	31,75			1
332	Макароны отварные	150	28,88	22,17	48,38	508	0,11	1,15	0,14				381,27	429,02	52,70			1,08
608	Котлета из мяса кур, соус	30	0,2	12,4	0,4	63,4							26,5	159	21			0,9
685	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,15	0,6					36	8	8			0,6
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25						6,4		4,5			0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25						6,4		4,5			0,35
	ИТОГО		34,88	41,12	90,48	836,2	1,36	27,35	0,14				537,87	714,79	122,45			3,28
	Всего 2 разовое		42,38	48,87	148,78	1166,7	1,69	27,95	0,14				592,29	759,29	142,95			7,53

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (в мг)						
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe				
	9 день																	
	Завтрак																	
378	Каша молочная пшениная с маслом	200	5,1	7,5	28,5	203	0,06						12	34,5	8			0,3
956	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,6					36	8	8			0,6
8	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25						6,4		4,5			0,35
	ИТОГО		11,17	11,68	69,25	427,42	0,33	0,6					54,4	42,5	20,50			1,25
	Обед																	
204	Суп перловый на кур бульоне	250	3	5,8	14,3	105	0,09	9,08	20				85	90	44,8			0,84
608	Плов мясной	200	14,2	11,4	13	214,1	0,06						16,5	65	19,5			
868	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,6	128	0,02	5,4					12	2	4			0,8
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25						6,4		4,5			0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25						6,4		4,5			0,35
	ИТОГО		23,3	20,25	77,8	572,8	0,67	14,48	20				126,3	157	77,3			2,34
	Всего 2 разовое		34,47	31,93	147,05	1000,22	1	15,08	20				181	199,5	78,55			3,59

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (в мг)						
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe					
	10 день																		
	Завтрак																		
309	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,6	5,3	38,7	164	0,27	1	0,8					56			116		38
8	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6						36	8		8		0,6
943	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25							6,4			4,5		0,35
	ИТОГО		6	5,55	68,5	291,5	0,54	1,6	0,8					98,4	8		128,5		38,95
	Обед																		
200	Суп русский на кур бульоне	250	3	5,8	14,3	105	0,09	9,08	20					85	90		44,8		0,84
332	Макаронные отварные	200	28,88	22,17	48,38	508	0,11	1,15	0,14					381,2	429,0		52,70		1,08
414	Тефтели из кур мяса с соусом	100	4,4	5,5	5,8	90	0,02	0,54						13,2			11,4		0,48
868	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,6	128	0,02	5,4						12	2		4		0,8
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25							6,4			4,5		0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25							6,4			4,5		0,35
	ИТОГО		42,38	36,52	118,98	956,7	0,51	16,17	20,1					504,2	521,0		121,9		3,9
	Всего 2 разовое		48,38	42,07	187,48	1248,2	1,05	17,77	20,9					602,6	529,2		250,4		42,85