

**"УТВЕРЖДАЮ"**

*Директор МОУ "Средняя общеобразовательная школа  
с.Клинцовка Пугачёвского района Саратовской области»"*

\_\_\_\_\_ Чугунова Т. В.  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 год

*Примерное десятидневное меню  
муниципального общеобразовательного учреждения  
"Основная общеобразовательная школа с.Любицкое  
Пугачёвского района Саратовской области»*

*на 2022 – 2023 учебный год*

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (в гр)			энергетическая ценность	Минеральные вещества (в мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120								
	ИТОГО:													
	ОБЕД													
10	Бутерброд с сыром	20/15	4,64	5,9		71,66	176	7	100	0,2	52	0,01		0,14
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42	25,04	27,44		1,1				8,56
161	Пюре гороховое	150	9,84	6,73	18,16	168	112,6	101,66		62		0,68		
591	Гуляш с мясом птицы	75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32		0,17		1,28
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34		0,48				1,59
	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4	6,3	6,7	30,5	1,4		0,1		
	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76								
	ИТОГО:		56,64	50,34	95,84	970,28	496,52	190,15	325,19	67,5	52	0,96	0,00	11,57

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			энергети ческая ценность	Минеральные вещества (в мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	2 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120								
	ИТОГО:													
	ОБЕД													
	Сок, 0.2	1/200	0	0	22,6	90								
187	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,4	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64		0,05		14,7 7
679	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,02	0,18	0,00	0,00
591	Гуляш с мясом птицы	1/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32		0,17		1,28
685	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40		3,6	0,18		0,01	0,00	1,08
	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4	6,3	6,7	30,5	1,4		0,1		
	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76								
	ИТОГО:		39,32	35,11	132,95	918,05	84,7	118,01	475,39	8,49	0,02	0,51	0,00	17,13
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергети ческая	Минеральные вещества (в мг)				Витамины (мг)			

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			энергети ческая ценность	Минеральные вещества (в мг)				Витамины (мг)				
			белки	жиры	углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
			(в гр)			ценность									
	3 ДЕНЬ														
	ЗАВТРАК														
	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120									
	ИТОГО:														
	ОБЕД														
204	Суп картофельный с крупой	1/200	1,74	2,27	11,43	73,20	19,20	21,32	53,36	0,77		0,09			6,60
336	Капуста тушеная	1/150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	31,50	0,23			31,50
591	Тефтели мясные	1/60	8,87	9,83	11,71	171	43,90	21,60	106,7	0,96	39	0,06			0,85
951	Кофе на молоке	1/200	1,4	2	22,40	116	34	7	45	0,00	0,08	0,02			0,00
	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4	6,3	6,7	30,5	1,4		0,1			
	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76									
	ИТОГО:		25,89	28,25	120,54	851,53	127,04	102,09	367,91	5,13	70,58	0,5	0,00		38,95

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			энергети ческая ценность	Минеральные вещества (в мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	4 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120								
	ИТОГО:		6,76	26,49	106,56	308,4	175,74	53,82	180,66	0,69	0,11	0,56	0,19	61,22
	ОБЕД													
187	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,4	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64		0,05		14,77
304	Плов из мяса птицы	1/210	20,30	17,00	35,69	377	45,10	47,50	199,30	2,19	48,00			1,01
	Снежок	1/200												
	Печенье	40												
	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4	6,3	6,7	30,5	1,4		0,1		
	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76								
	ИТОГО:													
			70,22	51,47	176,18	1203,47	329,39	146,9	451,34	67,18	76,12	72,54	26,12	76,11

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			энергетическая ценность	Минеральные вещества (в мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	5 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120								
	ИТОГО:		6,76	26,49	106,56	308,4	175,74	53,82	180,66	0,69	0,11	0,56	0,19	61,22
	ОБЕД													
213	Запеканка из творога	150	18,33	13,22	23,39	287,22	182,94			0,63		0,06		0,37
206	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62		0,18		4,65
688	Макароны отварные	1/150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,06		
591	Гуляш с мясом птицы	1/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32		0,17		1,28
943	Чай с сахаром	200	0,20		14	28	6			0,40				
	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4	6,3	6,7	30,5	1,4		0,1		
	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76								
	ИТОГО:													
			70,22	51,47	176,18	1203,47	329,39	146,9	451,34	67,18	76,12	72,54	26,12	76,11

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			энергети ческая ценность	Минеральные вещества (в мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	6 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120								
	ИТОГО:		36,33	31,51	124,41	949	443,84	76,98	518,59	2,26	0,15	0,24	0,96	61,27
	ОБЕД													
	Сок, 0.2	1/200			22,6	90								
187	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,4	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64		0,05		14,77
166	Каша перловая рассыпчатая	1/150	3,04	2,4	21,12	120	46,38	35,95	0,00	1,04	0,02	0,06	0,00	5,65
591	Гуляш мясной	1/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32		0,17		1,28
943	Чай с сахаром	200	0,20		14	28	6			0,40				
	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4	6,3	6,7	30,5	1,4		0,1		
	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76								
	ИТОГО:		101,57	97,2	377,77	1311,5	46,542	132,5	23,5	3,547	57,97	127,76	51,58	8,2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			энергети ческая ценность	Минеральные вещества (в мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	ДЕНЬ 7													
	ЗАВТРАК													
	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120								
	ИТОГО:		11,71	8,96	99,68	594,4	195,51	39,58	213,63	2,03	30,61	0,15	0,07	3,93
	ОБЕД													
424	Яйца вареные	1	5,10	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,1	0,03		
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42	25,04	27,44		1,1				8,56
679	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162,0	2,43	0,02			0,00
591	Гуляш с мясом птицы	75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,17	0,00	1,28
648	Кисель	200			15,3	49,60	3,2	2	15,8		0,03	0,02		5,6
	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4	6,3	6,7	30,5	1,4		0,1		
	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76								
	ИТОГО:		30,14	39,02	251,08	1177,51	357,18	139,95	662,61	6,32	69,68	0,55	0,07	15,88



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			энергети ческая ценность	Минеральные вещества (в мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	ДЕНЬ 8													
	ЗАВТРАК													
	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120								
	ИТОГО:		35,46	35,37	192,68	642,43	401,82	99,73	434,55	1,93	0,2	0,61	1.52	6,55
	ОБЕД													
170	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1.45	3,93	100.20	82	35,5	21	42,58	0,95		0,04	26.25	8,23
688	Макароны отварные	1/150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,06		
608	Котлета	1/50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05		0,08
951	Кофе на молоке	1/200	1,4	2	22,40	116	34	7	45	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00
	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4	6,3	6,7	30,5	1,4		0,1		
	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76								
	Вафельная палочка	40												
	ИТОГО:		121,18	80,03	440,35	1087,86	609,16	187,53	95,91	1,68	44,66	106,38	311.78	70,41

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			энергети ческая ценность	Минеральные вещества (в мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	ДЕНЬ 9													
	ЗАВТРАК													
	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120	50,61	56,5	3,52	0,30	1,27	162,4 4	0,06	62,4 3
	ИТОГО:													
	ОБЕД													
	Сок, 0.2	1/200			22,6	90								
204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	18,44	20	50,0 4	0,71		0,08		6,60
679	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208, 5	3,95	0,02	0,018	0,00	0,00
591	Гуляш с мясом птицы	1/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194, 69	2,32		0,17		1,28
685	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,00	0,01	0,00	1,08
	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4	6,3	6,7	30,5	1,4		0,1		
	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76								
	ИТОГО:		51,71	55,35	187,33	1069,73	473,94	119,86	477, 3	3,34	2,43	162,5 9	0,94	66,9 1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			энергети ческая ценность	Минеральные вещества (в мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	ДЕНЬ 10													
	ЗАВТРАК													
	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120								
	ИТОГО:		10,43	16,93	5.15	324	79.82	13,69	165,91	2,65	0,23	0,07	0,37	5,75
	ОБЕД													
201	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	1,02	0,06		0,03
688	Макароны отварные	1/150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,06		
486	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	75/75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,01	0,1		33,35
378	Чай с молоком	1/200	2,4	2,05	14,92	74,48	59,4	0,72				0,018		0,54
	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4	6,3	6,7	30,5	1,4		0,1		
	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76								
	Печенье	40												
	ИТОГО:		35.56	48,98	165,96	1000,4	243,6	219,39	626.81	4,63	20,3	0.489	2,3	45,85