

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ с. Клинцовка»

Г.В. Чугунова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ФИЛИАЛА МОУ «СОШ с. КЛИНЦОВКА ПУГАЧЕВСКОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

-ООШ с. ЖЕСТЯНКА на 2022-2023 учебный год

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества					Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C	
43	1/60	Свёкла отварная	0.9	0.1	4.9	24	13.75	8.75	26.25	0.37	0	0.02	6.25	
187	1/250/15	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	2.5	5.8	16.3	192	32	300	200	1	0	0.08	8.2	
591	1/50/45	Гуляш мясной	12.33	11.18	2.97	105.12	15.22	16.25	121.68	1.45	0	0.11	0.8	
679	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7.46	5.61	35.84	230.45	12.98	67.5	208.5	3.95	0.02	0.18	0	
122	1/200	Кисель	0.3	0	33	126	4	1	5	0.8	0	0.02	5.4	
	2/80	Хлеб пшеничный	3.6	0	26	130	12.8	33	87	1	0	0.1	0	
		Сок в коробочке			20	80								
	Итого		27.09	22.69	139.01	887.57	90.75	426.5	648.43	8.57	0.02	0.51	20.65	

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская	Минеральные вещества					Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C	
43	1/60	Салат из белокачанной капусты и моркови	0.85	3.05	5.41	52.44	22.42	9.1	16.57	0.31	0	0.02	19.47	
204	1/250/15	Суп рисовый с говядиной	6.18	3.3	14.65	113	24.98	29.45	96.93	1.24	0	0.11	8.33	
679	1/150	Каша пшеничная рассыпчатая	6.6	4.38	35.27	213.71	1.22	0.03	162	2.43	0.02	0.11	0	
536	1/50	Сосиска отварная	5.12	10	10.96	113.2	11.94	10	78.87	0.9	0	0.01	0	
868	1/200	Компот из сухофруктов	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0	0.01	1.08	
	2/80	Хлеб пшеничный	3.6	0	26	130	12.8	33	87	1	0	0.1	0	
	20	Сыр (порциями)	4.64	5.9	0	72.8	176	7	100	0.2	52	0.01	0.14	
	Итого		27.03	26.63	117.05	789.35	255.76	88.58	544.97	6.26	52.02	0.37	29.02	

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
13	1/250	Борщ на м/к бульоне с фасолью и картофелем	2.34	2.83	16.64	131.02	25.85	31.13	76.8	1.18	0	0.14	12
608	1/50	Котлета из говядины	7.78	5.78	7.85	114.38	21.88	16.06	83.19	0.75	14.38	0.05	0.08
688	1/150	Макаронные изделия отварные	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11	21	0.06	0
833	1/50	Соус красный	0.38	1.12	3.04	23.67	7.05	5.34	13.15	0.21	0.01	0.02	1.6
959	1/200	Какао с молоком	3.52	3.72	25.49	145.2	122	14	90	0.56	0.01	0.04	1.3
	2/80	Хлеб пшеничный	3.6	0	26	130	12.8	33	87	1	0	0.1	0
	200	Сок в коробочке			20	80							
	Итого		23.14	17.97	125.47	792.72	194.44	120.65	387.31	4.81	35.4	0.41	14.98

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
45	1/60	Винегрет овощной	0.82	3.71	5.06	56.88	13.92	12.45	26.98	0.51	0	0.04	6.15
592	1/250	Рассольник	2.2	5.4	20.5	137	45	33	85.5	1	0	0.1	11.8
167	1/150	Каша рисовая рассыпчатая	3.64	5.37	36.69	209.7	1.36	0	0	0.52	36.72	0.03	0
486	1/50/50	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	9.25	5.2	4.35	100	34.74	39.85	158.97	0.64	0.01	0.07	2.23
943	1/200	Чай с сахаром	0.2	0	14	28	6	0	0	0.4	0	0	0
	2/80	Хлеб пшеничный	3.6	0	26	130	12.8	33	87	1	0	0.1	0
42	20	Сыр (порциями)	4.64	5.9	0	72.8	176	7	100	0.2	52	0.01	0.14
	Итого		24.35	25.58	106.6	734.38	289.82	125.3	458.45	4.27	88.73	0.35	20.32

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
204	1/250	Суп картофельный с крупой	2.18	2.84	14.29	91.5	24	26.65	66.7	0.96	0	0.11	8.25
688	1/150	Макаронные изделия отварные	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11	21	0.06	0
301	1/80/80	Птица тушеная	17.92	14.58	5.62	225	56.1	23.9	138.2	1.77	43	0.06	0.54
943	1/200	Чай с сахаром	0.2	0	14	28	6	0	0	0.4	0	0	0
42	2/80 20	Хлеб пшеничный Сыр (порциями)	3.6 4.64	0 5.9	26 0	130 72.8	12.8 176	33 7	87 100	1 0.2	0 52	0.1 0.01	0 0.14
	Итого		34.06	27.84	86.36	715.75	279.76	111.67	429.07	5.44	116	0.34	8.93

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
208	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	2.69	2.84	17.14	104.75	24.6	27	66.65	1.09	0	0.11	8.25
304	1/130/80	Плов мясной	20.3	17	35.69	377	45.1	47.5	199.3	2.19	48	0.06	1.01
122	1/200	Кисель	0.3	0	33	126	4	1	5	0.8	0	0.02	5.4
	2/80	Хлеб пшеничный	3.6	0	26	130	12.8	33	87	1	0	0.1	0
42	20	Сыр (порциями)	4.64	5.9	0	72.8	176	7	100	0.2	52	0.01	0.14
	Итого		31.53	25.74	111.83	810.55	262.49	115.5	458	5.28	100	0.3	14.8

День 7

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
43	1/60	Салат из белокачанной капусты и моркови	0.85	3.05	5.41	52.44	22.42	9.1	16.57	0.31	0	0.02	19.47
187	1/250/15	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	2.5	5.8	16.3	192	32	300	200	1	0	0.08	8.2
688	1/150	Макаронные изделия отварные	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11	21	0.06	0
591	1/50/45	Гуляш мясной	12.33	11.18	2.97	105.12	15.22	16.25	121.68	1.45	0	0.11	0.8
943	1/200	Чай с сахаром	0.2	0	14	28	6	0	0	0.4	0	0	0
	2/80	Хлеб пшеничный	3.6	0	26	130	12.8	33	87	1	0	0.1	0
42	20	Сыр (порциями)	4.64	5.9	0	72.8	176	7	100	0.2	52	0.01	0.14
	Итого		29.64	30.45	91.13	748.81	269.3	386.47	562.42	5.47	73	0.38	28.61

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
43	1/60	Свёкла отварная	0.9	0.1	4.9	24	13.75	8.75	26.25	0.37	0	0.02	6.25
204	1/250/15	Суп рисовый с говядиной	6.18	3.3	14.65	113	24.98	29.45	96.93	1.24	0	0.11	8.33
436	1/100/50	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	15.6	9.6	26	265.2	38.4	52.8	210.63	3.36	24	0.24	11.04
868	1/200	Компот из сухофруктов	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0	0.01	1.08
	2/80	Хлеб пшеничный	3.6	0	26	130	12.8	33	87	1	0	0.1	0
		Сок в коробочке			20	80							
	Итого		26.32	13	116.31	706.4	96.33	124	424.41	6.15	24	0.48	26.7

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
13	1/250	Борщ на м/к бульоне с картофелем	2.34	2.83	16.64	131.02	25.85	31.13	76.8	1.18	0	0.14	12
591	1/50/45	Гуляш мясной	12.33	11.18	2.97	105.12	15.22	16.25	121.68	1.45	0	0.11	0.8
679	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7.46	5.61	35.84	230.45	12.98	67.5	208.5	3.95	0.02	0.18	0
959	1/200	Какао с молоком	3.52	3.72	25.49	145.2	122	14	90	0.56	0.01	0.04	1.3
42	2/80 20	Хлеб пшеничный Сыр (порциями)	3.6 4.64	0 5.9	26 0	130 72.8	12.8 176	33 7	87 100	1 0.2	0 52	0.1 0.01	0 0.14
	Итого		33.89	29.24	106.94	814.59	364.85	168.88	683.98	8.34	52.03	0.58	14.24

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
424		Яйцо вареное	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	76.8	1	0.1	0.03	0
201	1/250/35	Суп крестьянский с куриным мясом	5.99	7.54	15.53	148.28	40.09	6.78	43.73	0.38	1.28	0.08	0.04
170	1/150	Капуста тушённая	3	5	13.8	113	87	30	0	1.2	0	0.05	250
286	1/60/60	Тефтели мясные	8.87	9.83	11.71	171	43.9	21.6	106.7	0.96	39	0.06	0.85
943	1/200	Чай с сахаром	0.2	0	14	28	6	0	0	0.4	0	0	0
	2/80	Хлеб пшеничный	3.6	0	26	130	12.8	33	87	1	0	0.1	0
		Сок в коробочке			20	80							
	Итого		26.76	26.97	101.34	733.28	211.79	96.18	314.23	4.94	40.38	0.32	250.89