

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «ООШ с.Красная Речка. Пугачевского  
района.  
Саратовской области». \_\_\_\_\_ /Е.А.Потапова /  
Приказ №153 от 28 августа 2021 г.

**Примерное**  
**десятидневное меню**  
**МОУ «ООШ с. Красная Речка»**  
**на 2021 – 2022 учебный год**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Мg
<b>1 День</b>													
<b>Завтрак</b>													
Гречка отварная рассыпчатая с сахаром и маслом	237	200/5	5,6	3,48	23,16	581,38	0,12			8,63			8
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Печенье		1/40	6,63	7,89	67,63	403		0,12		28,64	66,39	11,28	0,88
<b>Итого</b>			14,76	11,81	101,08	1.077,88	0,189	0,12		47,43	66,39	11,28	10,16
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	63	250/15	8	4,42	31,82	201,67	0,15	4,32		30,45			87,29
Макароны отварные	688	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16			1,55	73,37	13,70	1,55
Гуляш	591	80/30	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37		19,64			4,37
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054			10,5			1,17
<b>Итого:</b>			50,51	44,37	105,10	1.089,98	0,513	5,69		72,30	73,37	13,70	95,66
<b>Всего 2 разовое :</b>			65,27	56,18	206,18	2.167,86	0,702	5,81		119,73	139,76	24,98	105,82

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>2 День</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша рисовая молочная жидкая	173	200	7,36	10,24	35,44	263,2	0,08	0,94		213,82			0,5
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,026			0,02
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/10/15	3,48	8,32	17,20	157,6				80,0			0,5
Груша		185	0,00	0,56	17,58	63,25		4,18		35,15		8,20	3,26
<b>Итого:</b>			10,94	19,14	80,12	519,05	0,08	5,12		328,99		8,20	4,28
<b>Обед</b>													
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	101	250/15	2,25	3	8,75	70	0,05	20,5		65	95	25	0,8
Картофель тушеный с мясом по домашнему	102	30/200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,14	7,88		34,98			3,04
Компот из смеси сухофруктов	278	200	0,10	0,06	27,55	110		0,32		28,7			0,62
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054			10,5			1,17
Помидор свежий		100	1,09	0,20	3,80	43		18,97		14		3,47	0,53
<b>Итого:</b>			24,40	19,02	58,23	615,94	0,313	47,67		163,08	95	28,47	7,42
<b>Всего 2 разовое</b>			35,14	38,16	138,35	1.134,99	0,393	52,79		492,07	95	36,67	11,70

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	P	Mg
<b>3 День</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша пшеничная молочная жидкая	186	200/5	7,44	8	36,56	241,6	0,14	0,54		134,26			1,82
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Сок фруктовый 0,2 мл.		1/200	1	0,2	20,2	92		4					
<b>Итого :</b>			11	8,64	67,05	427,10	0,209	4,54		144,42			3,08
<b>Обед</b>													
Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне.	56	250/15	2,17	5,32	15,42	120	0,075	6,7		15,57			0,85
Пюре гороховое	161	150	4,4	5,3	34,4	312	0,51			84,45			4,96
Рыба припущенная	77	70	30	14,5	2,17	259,17	0,17	0,26		18,58			0,59
Соус красный основной	228	50	1	4,43	6	70	0,03	2		5			0,3
Кисель	517	200	0	0	20	76				0,48			0,06
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
<b>Итого:</b>			42,01	30,33	78,74	949,97	0,908	8,96		144,48			9,19
<b>Всего 2 разовое:</b>			53,01	38,97	145,79	1.377,07	1,117	13,50		288,9			12,27

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>4 День</b>													
<b>Завтрак</b>													
Суп молочный с макаронными изделиями	75	250	5,5	5,17	19,82	148,32	0,07	0,62		135,6			0,40
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Яблоко		185	0,00	0,74	18,13	63,25		4,35		18,50		2,70	1,85
<b>Итого:</b>			8,06	6,35	48,24	305,07	0,139	4,97		164,26		2,70	3,53
<b>Обед</b>													
Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	54	250/15	2,32	8,25	13,57	137,5	0,05	8,17		50,6			1,15
Каша рисовая рассыпчатая	240	150	3,72	3,54	37,62	201	0,07	8,47		55,32			1,21
Тефтели из говядины с соусом	107	50/50	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6		11,15			1,12
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Огурец свежий		100	0,72	0,09	2,90	11		2,00		20,00		5,00	0,50
<b>Итого:</b>			24,38	34,35	81,32	811,47	0,293	20,24		157,73		5,00	6,43
<b>Всего 2 разовое</b>			32,44	40,7	129,56	1.116,54	0,432	25,21		321,99		7,70	9,96

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>5 День</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша ячневая молочная вязкая	176	200/5	7,04	7,6	36,8	245,6	0,14		0,50	146,92			0,9
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Сок фруктовый 0,200 мл.		1/200	1	0,2	20,2	92		4					
<b>Итого:</b>			10,6	8,24	67,29	431,10	0,21	4	0,50	157,08			2,18
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	250/50	2,67	2,5	41,56	111,67	0,07	6,6		13,7			0,87
Капуста тушеная с мясом	336	200/30	14,29	11,71	9,73	201	0,08	3,27		28,09			1,34
Компот из смеси сухофруктов	278	200	0,10	0,06	27,5	110		0,32		28,7			0,62
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
<b>Итого:</b>			21,50	15,05	79,54	535,47	0,273	10,19		90,89			5,26
<b>Всего 2 разовое</b>			32,10	23,29	146,83	966,57	0,483	14,19	0,50	247,97			7,44

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	Р	Мg
<b>6 День</b>													
<b>Завтрак</b>													
Макаронные изделия отварные с сахаром и маслом	688	200/5	7,3	5,56	22,17	261,87	0,08			12,42			0,98
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,13			0,02
Хлеб пшеничный	878	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Печенье		1/40	3,75	4,9	37,2	208,5		0					
<b>Итого :</b>			13,61	10,9	69,66	563,87	0,149	0		22,45			2,26
<b>Обед</b>													
Суп картофельный на мясокостном бульоне	58	250/15	2,67	2,5	18,82	111,67	0,07	6,6		13,7			0,87
Каша пшеничная вязкая	310	150	4,23	0,48	0,36	116,14	0,082	0		0			1,0781
Гуляш	591	80/30	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37		19,64			4,37
Кисель	517	200	0	0	20	76				0,24			0,03
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
<b>Итого :</b>			40,54	33,56	44,63	820,61	0,355	7,97		53,98			8,78
<b>Всего 2 разовое</b>			55,15	89	134,49	1.384,48	0,504	11,97		76,43			11,04

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	Р	Мg
<b>7 День</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша «Дружба»	275	200/5	6,32	8,96	34,08	241,6	0,012	0,54		126,52			0,8
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,13			0,01
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Вафельная палочка		1/40	1,4	1,66	38,66	177		0					
Груша		185	0,00	0,56	17,58	63,25		4,18		35,15		8,20	3,26
<b>Итого:</b>			10,28	11,62	100,61	575,35	0,081	4,72		171,70		8,20	5,33
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	59	250/15	4,82	9,5	18,57	180,83	0,01	9,62		16,10			1,02
Рагу из овощей	144	200/30	3,74	9,66	21,48	188,70	0,12	14,56		51,70			1,58
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Помидор свежий		100	1,09	0,20	3,80	43		18,97		14		3,47	0,53
<b>Итого:</b>			14,19	0,56	54,50	560,33	0,253	43,15		102,46		3,47	5,58
<b>Всего 2 разовое</b>			24,47	12,18	155,11	1.135,68	0,334	47,87		274,16		11,67	10,91



Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	Р	Mg
<b>8 День</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша манная молочная жидкая	277	200/5	8,16	10,24	33,84	260	0,1	0,92		211,62			0,5
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/10/15	3,48	8,32	17,20	157,6				80,0			0,5
Яблоко		185	0,00	0,74	18,13	63,25		4,35		18,50		2,70	1,85
<b>Итого:</b>			11,74	19,32	79,07	515,85	0,1	5,27		310,38		2,70	2,87
<b>Обед</b>													
Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	101	250/15	2,25	3	8,75	70	0,05	20,5		65	95	25	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	165	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0,18			12,94			4,2
Гуляш	591	80/30	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37		19,64			4,37
Компот из смеси сухофруктов	278	200	0,10	0,06	27,50	110		0,32		28,70			0,62
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Огурец свежий		100	0,72	0,09	2,90	11,00		2,00		20,00		5,00	0,50
<b>Итого:</b>			45,11	38,95	79,34	931	0,433	24,19		166,68	95	30	12,92
<b>Всего 2 разовое</b>			56,85	58,27	158,41	1.446,85	0,533	29,46		477,06	95	32,7	15,79

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>9 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшенная молочная жидкая	185	200/5	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18	0,54		129,2				1,18
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35		0,26						0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9				1,26
Сок фруктовый 0,2 мл.		1/200	1	0,2	20,2	92		4						
<b>Итого :</b>			11	0,62	65,69	435,10	0,249	4,8		139,1				2,46
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	61	250/15	2	1,92	14,5	85	0,07	5,2		11,85				0,7
Овощи отварные, свекла	193	60	1,42	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5		35,15				1,33
Картофель отварной с маслом	129	150	2,94	4,17	20,9	135	0,09	1,29		13,5				1,18
Фрикадельки из говядины с соусом	104	50/50	14	12,2	10,1	207	0,08	0,12		35,53				1,14
Кисель	517	200	0	0	10	76				0,24				0,03
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9				1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5				1,17
<b>Итого :</b>			24,8	25,16	64,61	709,7	0,38	16,11		116,67				6,81
<b>Всего 2 разовое</b>			35,8	25,78	130,3	1.144,8	0,63	20,91		255,77				9,27

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>10 День</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша гречневая молочная вязкая	175	200/5	9,04	8,96	37,04	266,4	0,22	0,50			122,54		3,42
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35					0,26		0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0			9,9		1,26
Вафельная палочка		1/40	1,4	1,66	38,66	177		0					
<b>Итого :</b>			13	11,06	85,99	536,9	0,289	0,50			132,7		4,7
<b>Обед</b>													
Уха рыбацкая	69	250/30	7,25	2,25	20,487	131,25	1,37	6,887			18,37		0,97
Плов	96	200/30	15,06	20,26	43	418,66	0,086	2,694			18,306		2,474
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35					0,26		0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0			9,9		1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0			10,5		1,17
<b>Итого:</b>			26,85	23,31	74,137	697,71	1,579	9,581			57,34		5,89
<b>Всего 2 разовое</b>			39,85	34,37	160,127	1.234,61	1,868	10,081			190,04		10,59