

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «ООШ с.Красная Речка. Пугачевского
района.
Саратовской области». _____ /Е.А.Потапова /
Приказ № 45 от 03 марта 2021 г.

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

Прием пищи, наименование блюда	№ реце пта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg
1 День													
Завтрак													
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
Итого			8,16	3,92	33,45	674,88	0,189	0		18,79			9,28
Обед													
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
Итого:			50,51	44,37	105,10	1.089,98	0,513	5,69		72,30	73,37	13,70	95,66
Всего 2 разовое :			58,67	48,29	138,55	1.764,86	0,702	5,69		91,09	73,37	13,70	104,94

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
2 День													
Завтрак													
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	1	30/10	3,48	8,32	17,20	157,6				80,0			0,5
Итого:			10,94	18,58	62,54	455,9	0,08	0,94		293,85			1,02
Обед													
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
Итого:			23,31	18,82	54,43	572,94	0,313	28,70		149,08	95	25	6,89
Всего 2 разовое			34,25	37,40	116,97	1.028,84	0,393	29,64		442,93	95	25	7,91

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
3 День													
Завтрак													
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
Итого :			10	8,44	46,85	335,10	0,209	0,54		144,36			3,08
Обед													
Рассольник «Ленинградский»	56	250	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
Итого:			42,01	30,33	78,74	949,97	0,854	8,96		144,48			9,19
Всего 2 разовое:			52,01	38,77	125,59	1.285,07	1,063	9,5		288,84			12,27

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	Fe
4 День													
Завтрак													
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
Итого:			8,06	5,61	30,11	241,82	0,139	0,62		145,76			1,68
Обед													
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
Итого:			23,66	34,26	78,42	817,30	0,293	18,24		137,73			5,93
Всего 2 разовое			31,72	39,87	108,53	1.059,12	0,432	18,86		283,49			7,61

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
5 День													
Завтрак													
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
			9,60	8,04	47,09	339,1	0,21	0	0,50	157,08			2,18
Итого:													
Обед													
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
			21,50	15,05	79,54	535,47	0,273	10,19		90,89			5,26
Итого:													
Всего 2 разовое			31,10	23,09	126,63	874,57	0,483	10,19	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	Са	Р	Мg
6 День													
Завтрак													
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
Итого :			9,86	6	32,46	355,37	0,149	0		22,45			2,26
Обед													
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
Итого :			40,54	33,56	44,63	820,61	0,355	7,97		53,98			8,78
Всего 2 разовое			50,40	39,56	77,09	1.175,98	0,71	7,97		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	Са	Р	Мg
7 День													
Завтрак													
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
Итого:			8,88	9,4	44,37	335,1	0,081	0,54		136,55			2,07
Обед													
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
Итого:			13,10	19,96	50,70	517,33	0,253	24,18		88,46			5,05
Всего 2 разовое			21,98	29,36	95,07	852,43	0,334	24,72		225,01			7,12

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
8 День													
Завтрак													
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	1	30/10	3,48	8,32	17,20	157,6				80,0			0,5
Итого:			11,74	18,58	60,94	452,6	0,1	0,92		291,88			1,02
Обед													
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
Итого:			44,39	38,86	76,44	920	0,433	22,19		146,68	95	25	12,42
Всего 2 разовое			56,13	57,44	137,38	1.372,6	0,533	23,11		438,56	95	25	13,44

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	Fe
9 День														
Завтрак														
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
Итого :			10	9,24	45,49	343,1	0,249	0,8		139,1				2,46
Обед														
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
Итого :			24,8	25,16	64,61	709,7	0,383	16,11		116,67				6,81
Всего 2 разовое			34,8	34,40	110,10	1.052,80	0,632	16,91		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
10 День													
Завтрак													
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
Итого :			11,6	9,40	47,33	359,9	0,289	0,50			132,7		4,7
Обед													
Уха рыбацкая	69	250/30	7,25	2,25	20,48	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
Итого:			26,85	23,31	20,54	697,71	1,579	9,581			57,33		5,89
Всего 2 разовое			37,91	32,71	20,59	1.057,61	1,868	10,081			190,04		10,59