Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Малая Екатериновка Калининского района Саратовской области»
412457, Саратовская область, Калининский район с. Малая Екатериновка,
Школьный тупик, 63

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Малая Екатериновка
Калининского района
Саратовской области»
_____Ярковая Е.В.
Приказ № 128 от 20.08.2021г.

Примерное десятидневное меню
(обед) для обучающихся от 6 до 11 лет
МБОУ «СОШ с. Малая Екатериновка Калининского района Саратовской области»

СЕЗОН: ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ

Ярковая Елена Викторовна

Подписано цифровой подписью: Ярковая Елена Викторовна

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
293	1/80	Птица запеченная	17.65	14.58	4.7	221	54.5	20.3	132.9	1.62	43	0.05	0	0.02
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0.02	0.1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итог		**27.25**	**16.17**	**71.19**	**594.26**	**97.36**	**72.94**	**358.58**	**4.71**	**43**	**0.21**	**1.8**	**73.915**

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
33	1/60	Салат из свеклы и зеленным горошком, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
61	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00	8,25
132	1/150	Картофель тушеный	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
388	1/80	Рыба отварная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
268	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	9,98	63	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
878	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	8,35	65	1,8	2,5	3,9	3,9	0	1	4,8	0,1

	60	Фрукты/банан	0,9	0,06	13,08	45	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,5	4,5	11
	Итог		**22,33**	**19,71**	**98,07**	**629,12,0**	**102,7**	**88,09**	**121,9**	**9,9**	**2,25**	**3,72**	**10,3**	**54,28**

День 3

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
13	1/60	Свежий огурец в нарезке с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
83	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
145	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282	1/80	Печень тушеная	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
388	1/200	Натуральный сок	0,75	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
878	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	8,35	65	1,8	2,5	3,9	3,9	0	1	4,8	0,1
145	60	Фрукты/апельсин	0,54	0,12	4,86	21,6	3,4	3,3	2,9	1,7	0,9	2,7	1,5	67
	Итог		**24,67**	**26,03**	**90,34**	**846,48**	**113,6**	**118,2**	**455,4**	**10**	**9,71**	**15,3**	**6,96**	**264,6**

День 4

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
12	1/60	Свежий помидор с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
73	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
122	1/230/80	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
278	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16,5	128	7	8	20	0.15	0.04	0,01	0,06	6,8
878	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

	1/25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	8,35	65	1,8	2,5	3,9	3,9	0	1	4,8	0,1
	60	Фрукты/яблоко	0,41	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	5	0,01	0,4	10
	Итог		**23,21**	**31,45**	**114,68**	**760,18**	**106,1**	**74,08**	**181**	**9,1**	**8,85**	**13,5**	**7,4**	**46,4**

День 5

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
13	1/60	Огурец свежий в нарезке	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
52	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
165	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
78	1/80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
270	1/200	Чай с сахаром/лимоном	1	0,05	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
878	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	8,35	65	1,8	2,5	3,9	3,9	0	1	4,8	0,1
	60	Фрукты/банан	0,9	0,06	13,08	45	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,5	4,5	11
	Итог		**28,38**	**20,13**	**11,25**	**758,08**	**131,2**	**132,3**	**491**	**15**	**2,21**	**3,77**	**9,83**	**108,3**

День 6

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
81	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
276	1/230/80	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
27234	1/200	Кисель	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
878	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

	1/25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	8,35	65	1,8	2,5	3,9	3,9	0	1	4,8	0,1
145	60	Фрукты /апельсин	0,54	0,12	4,86	21,6	3,4	3,3	2,9	1,7	0,9	2,7	1,5	67
	Итог		**38,86**	**18,65**	**89,59**	**768,43**	**117,3**	**138,4**	**156,9**	**8,8**	**1,17**	**2,76**	**1,96**	**100**

День 7

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
17	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
52	1/250	Щи из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
437	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
161	1/150	Каша гороховая	18,9	2,9	43,2	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
278	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
878	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	8,35	65	1,8	2,5	3,9	3,9	0	1	4,8	0,1
	60	Фрукты/яблоко	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	5	0,01	0,4	10
	Итог		**43,9**	**22,02**	**112,6**	**773,62**	**114,7**	**101,0**	**202,8**	**5,84**	**5,04**	**1,0**	**0,86**	**29,68**

День 8

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
12	1/60	Помидор свежий в нарезке	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
62	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81

287	1/200/50	Ленивые голубцы (говядина)	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
442	1/200	Сок натуральный/яблочный	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
878	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	8,35	65	1,8	2,5	3,9	3,9	0	1	4,8	0,1
	60	Фрукты/банан	0,9	0,06	13,08	45	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,5	4,5	11
	Итог		**34,72**	**27,29**	**118,17**	**903,0**	**123,1**	**139,2**	**381,4**	**9,69**	**62,4**	**2,59**	**4,94**	**179,8**

День 9

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
62	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
204	1/150/10	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
99	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
278	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
878	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	8,35	65	1,8	2,5	3,9	3,9	0	1	4,8	0,1
	Итог		**31,81**	**27,55**	**217,98**	**831,08**	**110,9**	**89,16**	**290,7**	**7,04**	**0,08**	**1,2**	**8,17**	**32,29**

День 10

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														

12	1/60	Огурец свежий в нарезке	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
111	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
165	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
388	1/80	Рыба отварная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
268	1/200	Чай с сахаром	0,6	9,06	13	59	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
145	1/60	Фрукты/апельсин	0,54	0,12	4,86	21,6	3,4	3,3	2,9	1,7	0,9	2,7	1,5	67
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	8,35	65	1,8	2,5	3,9	3,9	0	1	4,8	0,1
	Итог		**25,7**	**30,64**	**106,93**	**674,15**	**103,9**	**61,2**	**231,5**	**8,43**	**1,6**	**3,06**	**2**	**86**