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: ВЕСЕННЕ – ЗИМНИЙ

Ярковая Елена Викторовна

Подписано цифровой подписью: Ярковая Елена Викторовна

ВВЕДИТЕ ТЕКСТ

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
78	1/200/30/10	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
165	1/150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
99	1/80	Биточки мясные (говядина)	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0.04	0,07	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
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
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	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**26,08**	**22,23**	**107,57**	**798,68**	**59,8**	**86,38**	**396,45**	**7,36**	**3,92**	**12,434**	**2,49**	**39,64**

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
17	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
52	1/200/25	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
202	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
92	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
134	1/200	Сок натуральный	0,4	0	32	124	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91

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								
	Итог		**23,48**	**5,27**	**103,34**	**610,78**	**103,6**	**76,16**	**271,54**	**4,15**	**0**	**0,23**	**1,76**	**73,495**

День 3

№ 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 с соленым огурцом, т/о	0,84	5,05	5,07	115	38,45	20,9	40,42	1,26	0	0,02	0,03	9,4
73	1/200/25	Рассольник ленинградский	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3
134	1/150	Капуста тушеная	1,88	1,93	5,9	46,31	43,31	15,35	31,15	0,59	0	0	0	40,3
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
279	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
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								
	Итог		**21,97**	**22,88**	**89,02**	**618,61**	**166,5**	**82,21**	**122,61**	**4,36**	**0,01**	**0,11**	**0,44**	**67,41**

День 4

№ 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	1/200	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1,81	4,91	25,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29

169	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
278	1/80	Котлета из говядины	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0	0	0,99	0	0,03	0	0,01
268	1/200	Чай с сахаром	1	0	22	112	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
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	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**24,86**	**31,04**	**89,69**	**789,08**	**112,73**	**59,64**	**131,72**	**3,87**	**0,03**	**0,12**	**0,42**	**36,4**

День 5

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
41	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
67	1/250	Суп овощной	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,98	43,24	0,9	0,02	4	0,04	20,01
287	1/150/60	Макаронник с мясом	16,38	18,47	16,5	250,6	17,9	0	153,11	0	0	0	2,05	0,68
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	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**27,54**	**23,33**	**83,47**	**764,6**	**104,68**	**57,48**	**290,85**	**2,55**	**0,06**	**4,12**	**2,6**	**77,29**

День 6

№ 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	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2

		маслом												
81	1/200	Суп овощной с фасолью на курином бульоне	1,86	4,32	10,15	89	28,62	21,64	51,16	0,81	0,02	0,1	0,06	22,41
122	1/230/80	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,7	9,1
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	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**21,97**	**28,57**	**92,43**	**158,43**	**99,83**	**88,42**	**260,8**	**3,21**	**3,91**	**12,36**	**2,76**	**50.5**

День 7

№ 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 в нарезке с луком 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	1/200/25	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
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
282	1/50/20	Печень тушеная в соусе	11,43	15,75	2,51	197	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,19	19,98	4,11
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	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0.4,	0
	Итог		**28,98**	**32,3**	**104,63**	**871,18**	**92,7**	**92,6**	**563,2**	**12,6**	**11,24**	**12,72**	**20,3**	**36,65**

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
	1/60	Огурец консервированный	0,78	0,1	1,6	13	23	14	24	0,6	0	0	0,2	5
78	1/200	Суп картофельный	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01
202	1/100/5	Вермишель отварная с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
78	1/70/50	Рыба тушеная с овощами	13,87	14,85	6,53	240	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
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	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4.	0
	Итог		**29,96**	**19,59**	**100,25**	**805,00**	**119,59**	**136,11**	**522,2**	**3,95**	**0,07**	**4,29**	**2**	**31,31**

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
75	1/60	Икра свекольная, т/о	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
59	1/200	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
161	1/150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
283	1/80	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,00	1,13

270	1/200	Чай с сахаром /лимоном	0,6	0	16,5	107	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	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4.	0
	Итог		**22,84**	**22,59**	**109,12**	**803**	**141,21**	**84,31**	**289,72**	**3,91**	**51,09**	**0,51**	**0,48**	**14,59**

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	Свежий помидор в нарезке 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
52	1/200	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
169	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
290	1/80	Куры тушеные в сметане	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
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	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4.	0
	Итог		**34,51**	**30,81**	**87,67**	**841,16**	**118,92**	**299,02**	**232,63**	**4,29**	**4,04**	**13,38**	**0,77**	**34,21**

Технологические карты приготовления блюд в школах (ОО) г.Москвы по требованиям нового СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" 2021 года, химический состав и пищевая ценность блюд, разрешенные блюда.

Сборник рецептур (справочник, рецептурник) содержит технологические карты(рецепты) приготовления **178 блюд** для (ОО).