

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа с.Натальин Яр Перелюбского муниципального
района Саратовской области»**


/В.В.Струков/
« 01 » _____ 2023г.

Примерное десятидневное меню при двухразовом питании

обучающихся 1-4 классов

в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Натальин Яр

Перелюбского муниципального района Саратовской области»

| № рецепта | Присм пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | витамины (мг) | | | | | | минеральные вещества (в мг) | | | | | |
|----------------|--|--------------|------------------|-------------|---------------|----------------------------|---------------|-------------|-----------|--------------|---------------|-------------|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Мл | Fe | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша молочная манная с маслом | 210 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197 | 0,04 | | 20 | 10,7 | 38,6 | 7,9 | 0,47 | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | | |
| | Итого | | 7,02 | 4,17 | 64,56 | 296 | 0,11 | 0 | 20 | 23,6 | 63,8 | 17,8 | 1,47 | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп картофельный гороховый на м/к бульоне | 250/25 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | | |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | | 6,4 | 3,6 | | 0,18 | | | | | |
| | Итого: | | 8,19 | 5,38 | 56,19 | 299,95 | 0,31 | 6,89 | 0 | 51,38 | 115,98 | 45,2 | 2,81 | | | | | |
| | Итого: | | 15,21 | 9,55 | 120,75 | 595,95 | 0,42 | 6,89 | 20 | 74,98 | 179,78 | 63 | 4,28 | | | | | |

| № рецепта | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества | | | | энергетическая ценность | витамины (мг) | | | | | | минеральные вещества (в мг) | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|------|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 688 | Макаронны отварные с маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | 0,06 | 28 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 | | | | | | |
| 608 | Котлета Мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,5 | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | | |
| | Печенье | 40 | 2,3 | 8,8 | 25,2 | 189,2 | 0,07 | | | 4,8 | | 4 | 0,36 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | | | |
| | Итого | | 27,71 | 26,47 | 105,26 | 741,55 | 0,32 | 0,21 | 56,75 | 67,93 | 241,14 | 74,19 | 4,34 | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи со свежей капустой на м/к бульоне | 250/25 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | | | |
| | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 14 | 17 | 18 | 0,8 | | | | | | |
| | Итого | | 5,05 | 5,19 | 43,79 | 247,75 | 0,15 | 22,46 | 0 | 64,23 | 89,83 | 50,15 | 2,2 | | | | | | |
| | Итого | | 32,76 | 31,66 | 149,05 | 989,3 | 0,47 | 22,67 | 56,75 | 132,16 | 330,97 | 124,34 | 6,54 | | | | | | |

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | | |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | ккал | кДж | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 679 | Гречка отварная с маслом | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | | 0,02 | 17,3 | 278 | | 90 | 5,26 | | |
| 591 | Гуляш из отварной говядины | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 0,17 | 1,28 | | 24,36 | 194,69 | | 26,01 | 2,32 | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6 | | | | 0,4 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | | 9,9 | 0,6 | | |
| | Итого | | 32,16 | 25,47 | 81,64 | 574,46 | 0,48 | 1,28 | 0,02 | 54,56 | 497,89 | | 125,91 | 8,58 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Суп картофельный с рисом на м/к бульоне | 250/25 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 0,1 | 8,25 | | 23,05 | 62,55 | | 25 | 0,89 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | | 9,9 | 0,6 | | |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | | 6,4 | 3,6 | | | 0,18 | | |
| | Итого | | 4,68 | 2,84 | 54,44 | 255,95 | 0,18 | 9,33 | 0 | 36,35 | 91,35 | | 34,9 | 1,67 | | |
| | Итого | | 36,84 | 28,31 | 136,08 | 830,41 | 0,66 | 10,61 | 0,02 | 90,91 | 589,24 | | 160,81 | 10,25 | | |

| № рецепта | Присев пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества | | | | энергетическая ценность | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (в мг) | | | | | |
|----------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------|-------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|------|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Fe | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 15,8 | 19,5 | 6,4 | 264,8 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 174,5 | 261,7 | 24,4 | 2,4 | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | | | |
| | итого | | 18,3 | 19,6 | 35,5 | 363,8 | 0,17 | 0,6 | 0,2 | 187,4 | 286,9 | 34,3 | 3,4 | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 201 | Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне | 250/25 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 0,08 | 0,04 | 1,28 | 40 | 43,73 | 6,78 | 0,38 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | | | |
| | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 14 | 17 | 18 | 0,8 | | | | | | |
| | итого | | 9,29 | 7,84 | 50,83 | 311,28 | 0,17 | 4,04 | 1,28 | 60,9 | 85,93 | 34,68 | 1,78 | | | | | | |
| | итого | | 27,59 | 27,44 | 86,33 | 675,08 | 0,34 | 4,64 | 1,48 | 248,3 | 372,83 | 68,98 | 5,18 | | | | | | |

| № рецепта | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | витамины (мг) | | | | | | минеральные вещества (в мг) | | | | | |
|----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|----------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|------|------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Fe | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Каша молочная «Дружба» (рис, пшено) с маслом | 200/5 | 5 | 6,9 | 23,9 | 178 | 0,53 | | | | 115 | | | 27 | 0,5 | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | | 6 | | | | 0,4 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | | 6,9 | | | 25,2 | 0,6 | | | |
| | Печенье | 40 | 2,3 | 8,8 | 25,2 | 189,2 | 0,07 | | | | 4,8 | | | 4 | 0,36 | | | |
| | Итого | | 9,8 | 15,8 | 78,2 | 466,2 | 0,14 | 0,53 | 0 | 132,7 | 25,2 | 40,9 | 1,86 | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне | 250/25 | 2,7 | 5,67 | 18,8 | 111,7 | 6,6 | | | | 13,7 | | | | 0,87 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | | 6,9 | | | 25,2 | 0,6 | | | |
| 868 | Комлот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | | | 6,4 | | | 3,6 | 0,18 | | | |
| | Итого | | 5,4 | 5,77 | 58,66 | 276,9 | 0,08 | 7,68 | 0 | 27 | 28,8 | 9,9 | 1,65 | | | | | |
| | Итого | | 15,2 | 21,57 | 136,86 | 743,1 | 0,22 | 8,21 | 0 | 159,7 | 54 | 50,8 | 3,51 | | | | | |

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|-----------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Fe | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 304 | Плов из пшллы | 210 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 0,06 | 1,01 | 48 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6 | | | 0,4 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | |
| | Итого | | 22,8 | 17,1 | 64,79 | 476 | 0,13 | 1,01 | 48 | 58 | 224,5 | 57,4 | 3,19 | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи со свежей капустой на м/к бульоне | 250/25 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | | 6,4 | 3,6 | | 0,18 | | | |
| | Итого | | 4,45 | 4,99 | 48,35 | 249,95 | 0,14 | 19,54 | 0 | 56,63 | 76,43 | 32,15 | 1,58 | | | |
| | Итого | | 27,25 | 22,09 | 113,14 | 725,95 | 0,27 | 20,55 | 48 | 114,63 | 300,93 | 89,55 | 4,77 | | | |

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | витамины (мг) | | | минеральные вещества (в мг) | | | | | | |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|----------|-----------------------------|---------------|---------------|-------------|------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Fe | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 7,44 | 8,8 | 35,2 | 249,6 | | 0,53 | | 129,2 | | 54,84 | 1,2 | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6 | | | 0,4 | | | |
| | Печенье | 40 | 2,3 | 8,8 | 25,2 | 189,2 | 0,07 | | | 4,8 | | 4 | 0,36 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | | 25,2 | 0,6 | | | |
| | Итого | | 12,24 | 17,7 | 89,5 | 537,8 | 0,14 | 0,53 | 0 | 146,9 | 25,2 | 68,74 | 2,56 | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп картофельный гороховый на м/к бульоне | 250/25 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | | 38,08 | | 87,18 | 35,3 | 2,03 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | |
| | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 14 | | 17 | 18 | 0,8 | | |
| | Итого | | 8,79 | 5,58 | 51,63 | 297,75 | 0,32 | 9,81 | 0 | 58,98 | 129,38 | 63,2 | 3,43 | | | |
| | Итого | | 21,03 | 23,28 | 141,13 | 835,55 | 0,46 | 10,34 | 0 | 205,88 | 154,58 | 131,94 | 5,99 | | | |

| № рецепта | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | витамины (мг) | | | | | | минеральные вещества (в мг) | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|-----------|-------------|---------------|---------------|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Fe | | | | | | |
| 9 | День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша рисовая на молоке с маслом | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 | 0,03 | | 20 | 5,9 | 67 | 21,8 | 0,47 | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | | | |
| | Печенье | 40 | 2,3 | 8,8 | 25,2 | 189,2 | 0,07 | | | 4,8 | | 4 | 0,36 | | | | | | |
| | Итого | | 7,89 | 12,97 | 91,28 | 485,2 | 0,17 | 0 | 20 | 23,6 | 92,2 | 35,7 | 1,83 | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп картофельный рыбный с консервами | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 | 0,1 | 9,11 | 15 | 45,3 | 176,53 | 47,35 | 1,26 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | | | |
| | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 14 | 17 | 18 | 0,8 | | | | | | |
| | Итого | | 11,91 | 8,7 | 49,64 | 330,25 | 0,19 | 13,11 | 15 | 66,2 | 218,73 | 75,25 | 2,66 | | | | | | |
| | Итого | | 19,8 | 21,67 | 140,92 | 815,45 | 0,36 | 13,11 | 35 | 89,8 | 310,93 | 110,95 | 4,49 | | | | | | |

| № рецепта | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | витамины (мг) | | | минеральные вещества (в мг) | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 692 | Картофель отварной | 200 | 3,81 | 5,76 | 30,68 | 189,8 | 0,2 | 28 | 28 | 19,52 | 106,3 | 39,1 | 1,54 | | | | | | |
| 255 | Котлета рыбная | 100 | 13,3 | 4,7 | 9,59 | 133,75 | 0,09 | 0,43 | 26,25 | 53,38 | 183,5 | 30 | 0,74 | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | | | |
| | ИТОГО | | 19,61 | 10,56 | 69,37 | 422,55 | 0,36 | 28,43 | 54,25 | 85,8 | 315 | 79 | 3,28 | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне | 250/25 | 2,7 | 5,67 | 18,8 | 111,7 | | 6,6 | | 13,7 | | | 0,87 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 71 | 0,07 | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | | | |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | | 6,4 | 3,6 | | 0,18 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 5,4 | 5,77 | 58,66 | 276,9 | 0,08 | 7,68 | 0 | 27 | 28,8 | 9,9 | 1,65 | | | | | | |
| | ИТОГО | | 25,01 | 16,33 | 128,03 | 699,45 | 0,44 | 36,11 | 54,25 | 112,8 | 343,8 | 88,9 | 4,93 | | | | | | |