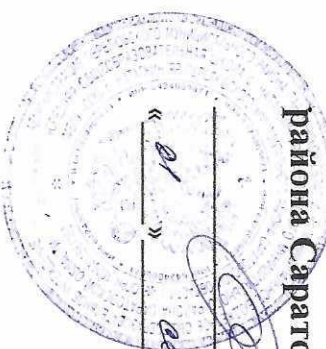


УТВЕРЖДАЮ:

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

В. В. Струков
/В. В. Струков/

« 01 » _____ 2023г.



**Примерное десятидневное меню при двухразовом питании
обучающихся 5-10 классов**

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

№ 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															
I день																												
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	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																	
2 день																														
ЗАВТРАК																														
688	Макарроны 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	Коллета 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																	

№	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																
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 на сухофруктах	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	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																		
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					

№	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																
5 день																													
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	9,9	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	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		15,2	21,57	136,86	743,1	0,22	8,21	0	159,7	54	50,8	3,51																

№ рецепта	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 пшеницы	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 пшениная 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	9,9	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									

№	Прием 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					
8 день																			
ЗАВТРАК																			
201	Гороховое пюре	200/10	17,28	4,18	37,36	259,1	0,06					133					5,1		
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						
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,1	15,1	71	0,07			6,9	25,2	9,9	0,6						
	Итого		35,13	15,83	68,16	558,85	0,23	0,15	28,75	183,65	191,58	42,03	7,2						
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		39,81	18,67	122,6	814,8	0,41	9,48	28,75	220	282,93	76,93	8,87						

№ рецепта	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																			
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	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	Ca	P	Md	Fe	
Юдень																		
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					