

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ с. Клинцовка»

Штефан Т. В. Чугунова
Т. В. Чугунова

«*30*» *11* 2021 г.



Примерное десятидневное меню(завтрак)

обучающихся 1-4 классов

МОУ «СОШ с.Клинцовка Пугачевского района Саратовской области»

на 2021-2022учебный год

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С			
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00			
413	1/50	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,20	12,20	16,00	127,20	1,44	0,00	0,03	0,00	0,00			
438	1/120	Омлет натуральный с маслом	10,03	16,73	1,85	198	75,82	12,69	160,91	1,85	0,23	0,05	0,37	0,35			
648	1/200	Кисель фруктовый	0,4	0,2	3,3	126,00	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4			
	1/200	Сок в коробочке	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60			
	Итого:		23,35	35,83	56,21	761,4	138,52	42,69	357,11	4,39	0,23	0,34	7,2	65,75			

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Хлеб пшеничный	1-60
2	Сосиска отварная	23-20
3	Омлет натуральный	13-90
4	Кисель фруктовый	1-60
5	Сок в коробочке	12-30
	Итого=52,70	

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценно сть	Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С			
43	1/100	Салат из капусты с морковью	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10			
413	1/60	Сосиска отварная, соус	8,32	16	16,96	179,20	12,20	16,00	127,20	1,44	0,0	0,03	0,0	0,0			
4	1/200	Каша гречневая расщипчатая	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,01	1,93	0,0			
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,0	0,0	0,0	2,90			
8	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,5	0,4	0			
114	1/10	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5		0,35		0,25					
	1/40	Печенье	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12			
	Итого:		27,04	31,25	148,22	955,4	93,17	146,02	385,17	7,78	0,03	0,89	15,7	13,02			

№п/п	Наименование блюда	Цена
1	Салат из капусты с морковью	5-00
2	Сосиска отварная, соус	25-20
3	Каша гречневая расщипчатая	9-13
4	Чай с сахаром	2-20
5	Хлеб пшеничный	4-60
6	Хлеб ржаной	2-57
7	Печенье	4-00
	Итого:	52,70

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценно-сть	Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
42	1/15	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64			
8	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00			
297	1/200/	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22			
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90			
	1/200	Сок в коробочках	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60			
	1/40	Вафельная палочка	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12			
	Итого:		15,39	21,17	82,48	1005	181,82	54,61	228,97	1,62	0,11	0,37	4,57	64,76			

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Сыр в/сорт	6-75
2	Батон	2-00
3	Каша молочная «Дружба» с маслом	14-00
4	Чай с сахаром	2-61
5	Сок в коробочках	13-00
6	Вафельная палочка	8-00
	Итого=	52.70

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
43	60	Салат из капусты	0,8	0,1	2,6	14	20	42	0,6	0	0,03	0,03	10			
437	1/80	Гуляш мясной	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0,00	0,76	0,00	0,04	0,00	0,40			
511	1/200	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01			
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90			
8	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4			
	1/10	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0,35		0,25					
	Итого:		20,19	24,05	71,91	590,2	75,53	68,91	135,91	3,53	0,03	0,15	3,34	13,3		

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из капусты	6-00
2	Гуляш мясной	32-57
3	Рис отварной рассыпчатый	8-42
4	Чай с сахаром	2-61
5	Хлеб пшеничный	1-60
6	Хлеб ржаной	1-50
	Итого=52-70	

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценно-сть	Минеральные вещества							Витамины				
			Белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C				
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00				
413	1/60	Сосиска отварная	8,32	1,6	16,96	179,20	12,20	16,00	127,20	1,44	0,00	0,03	0,00	0,00				
421	1/200	Макаронные запеченные с сыром и яйцом	7,10	7,01	29,63	210	25,7	0,6	0,08	1,28	0,06	0,06	0,04	0,03				
648	1/200	Кисель фруктовый	0,4	0,2	3,3	126,00	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4				
	1/40	Печенье	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12				
	Итого:		19,52	24,66	75,59	1083,2	54,4	17,6	173,28	3,52	0,06	0,31	1,44	5,43				

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Хлеб пшеничный	1-60
2	Сосиска отварная	23-20
3	Макаронные запеченные с сыром и яйцом	17-90
4	Кисель фруктовый	2-00
5	Печенье	8-00
		Итого=52,70

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценно-сть	Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы			Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C				
42	1/15	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64					
8	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00					
390	1/200/5	Каша молочная пшениная с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22					
693	1/200	Кофейный напиток	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00					
	1/100	Сок в коробочках	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60					
	1/80	Печенье	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12					
	Итого:		18,89	24,85	94	1097	206,77	83,77	219,3	2,34	0,32	0,4	1,93	61,86					

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Сыр в/сорт	6-75
2	Батон	2-00
3	Каша молочная манная с маслом	16-16
4	Кофейни напиток	6-79
5	Сок в коробочках	13-00
6	Печенье	8-00
	Итого=52,70	

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества					Витамины				
			Белки	жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
43	1/100	Салат из капусты	1,1	0,2	3,8	24,00	14,00	13,4	26,00	0,72	0	0,04	0,04	3,00		
436	1/100/ 50	Жаркое по-домашнему (с мясом)	27,53	7,47	21,95	365	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71		
8	1/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13,00	65,00	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90		
	1/40	Вафельная палочка	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12		
	1/10	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5		0,35		0,25				
	Итого:		40,72	18,41	125,7	906,2	94,59	99,92	149,04	7,38	0,1	0,43	0,13	14,611		
														4,73		

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Салат из капусты	5-00
2	Жаркое по-домашнему (с мясом)	35-12
3	Хлеб пшеничный	1-97
4	Чай с сахаром	2-61
5	Вафельная палочка	8-00
6	Хлеб ржаной	1-50
	Итого=	52.70

День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества					Витамины				
			Белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00		
332	1/150	Макаронны отварные	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15		
608	1/80	Котлета мясная, соус	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00		
648	1/200	Кисель фруктовый	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00		
	1/200	Сок фруктовый	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60		
	1/10	Хлеб ржаной	3,4	2,84,	55,2	55,2	4,5		0,35		0,25					
	Итого:		48,44	38,15	172,29	1040	474,27	115,16	568,18	3,79	4,4	0,42	2,64	61,15		

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Хлеб пшеничный	1-60
2	Макаронны отварные	8-00
3	Котлета мясная, соус	27-52
4	Кисель фруктовый	1-10
5	Сок фруктовый	13-00
6	Хлеб ржаной	1-50
	Итого=	52,70

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C				
42	1/15	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64				
8	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00				
4	1/200	Каша молочная рисовая	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	30,6	0,06	0,02	0,91				
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90				
	1/80	Печенье	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12				
		Сок фруктовый	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60				
	Итого:		9,73	12,22	66,23	469,4	214,57	41,34	213,14	1,47	30,65	0,3	1,46	63,81				

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сыр в/сорт	8-75
2	Батон	4-00
3	Каша молочная рисовая	14-34
4	Чай с сахаром	2-61
5	Печенье	8-00
6	Сок фруктовый	13-00
		Итого=44,59руб