

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ "СОШ с. Сосновка"
муниципальное образование "Город Саратов"

Л.В. Мишнев
Л.В. Мишнев
ИНН 6432003916



МАОУ "СОШ с. Сосновка"
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
2023-2024 год
1-4 класс горячее питание

	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещ-ва				ЭЦ	
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe		
1 день															
	<u>Завтрак</u>														
ТК № 49	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30.93	22.89	36	0.1	0.01	0.82	0.37	251.55	383.23	54.36	0.93	310.66	
ТК № 89	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	0.04	0.19	1.3	0.01	122	90	14	0.56	145.2	
ТК №2	Бутерброд с маслом	40	2.6	8.8	14.3	0.04	0.01	0	0	10.4	0	0	0.46	147	
	Итого за завтрак		37.05	35.41	75.79	0.18	0.21	2.12	0.38	383.95	473.23	68.36	1.95	602.86	
ТК№6,4	йогурт	290	8.6	9.4	11			2.05						175	
ТК№210102	апельсин	200	1.8	0.4	16.2	0.04	0.03	120		68		26	0.3	75.6	
ТК№7,2	Вафли	75.00	2.10	14.00	29.40			0.00		14.00	33.30	7.00	0.45	252.00	
	Итого за обед		12.5	23.8	56.6	0.04	0.03	122.05	0	82	33.3	33	0.75	502.6	
	Итого за 1 день		49.55	59.21	132.39	0.22	0.24	124.17	0.38	465.95	506.53	101.36	2.70	1105.46	

	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещ-ва				ЭЦ	
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe		
2 день															
	<u>Завтрак</u>														
ТК №9	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	7.85	10.1	49.4	0.127	0.161	0.87	0/21	133.7	49.56	42.2	2.15	320	
ТК №2	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	0.04	0.01	0	0	10,4	0	0	0.46	147	
ТК № 89	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	0.04	0.19	1.3	0.01	122	90	14	0.56	145.2	
	Итого за завтрак		14.85	22.14	92.09	0.34	0.79	2.17	0.16	335.70	139.56	56.20	3.21	612.20	
ТК№6,4	йогурт	290	8.6	9.4	11			2.05						175	
ТК№338	яблоко свежее	200	1.6	10.1	8.6	0		3.6	0	34.6	42.4	7.8	0.4	134.2	
ТК№ 7,1	пряники промышленного изготовления	70.00	3.84	3.06	48.75			0.00		4.50			0.30	237.90	
	Итого за обед		14.04	22.56	68.35	0.00	0.00	5.65	0.00	39.10	42.40	7.80	0.70	547.10	
	Итого за 2 день		28.89	44.70	160.44	0.34	0.79	7.82	0.16	374.80	181.96	64.00	3.91	1159.30	

3 день	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещ-ва				ЭЦ
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe	
	<u>Завтрак</u>													
ТК № 45	Каша молочная манная с маслом и сахаром	210	4,52	4,07	35,46	0,04	0,09	0	20	10,7	38,6	7,9	0,47	197
ТК №7	Бутерброд с маслом и с сыром	50	13,78	12,64	60,11	0,17	0,44	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74	394,35
ТК № 89	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	0,19	1,3	0,01	122	90	14	0,56	145,2
	Итого за завтрак	370	6,77	12,39	68,18	0,2	0,68	0	20,15	91,9	67	21,8	1,2	736,55
ТК№6,4	<u>йогурт</u>	290	8.6	9.4	11			2.05						175
ТК№210102	апельсин	200	1.8	0.4	16.2	0.04	0.03	120		68		26	0.3	75.6
ТК№7,2	Вафли	75.00	2.10	14.00	29.40			0.00		14.00	33.30	7.00	0.45	252.00
	Итого за обед		12.50	23.80	56.60	0.04	0.03	122.05	0.00	82.00	33.30	33.00	0.75	502.60
	Итого за 3 день		19.27	36.19	124.78	0.24	0.71	122.05	20.15	173.90	100.30	54.80	1.95	1239,1

4 день	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещ-ва				ЭЦ
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe	
	<u>Завтрак</u>													
ТК № 102	блинчики	150.00	26.60	13.60	24.20	0.08	0.24	0.00	20.00	230.00	320.00	36.00	1.20	332.00
	Сгущенное молоко	40	1.48	0.5	10.92	0.012	0.003	0.2	0/0	7.4	6.8	5.8	0.04	65.6
ТК № 89	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	0,19	1,3	0,01	122	90	14	0,56	145,2
	Итого за завтрак		31.60	17.82	60.61	0.13	0.43	1.50	56.62	359.40	416.80	55.80	1.80	542.80
ТК№6,4	<u>йогурт</u>	290	8.6	9.4	11			2.05						175
ТК№338	яблоко свежее	200	1.6	10.1	8.6	0		3.6	0	34.6	42.4	7.8	0.4	134.2
ТК№ 7,1	пряники промышленного изготовления	70.00	3.84	3.06	48.75			0.00		4.50			0.30	237.90
	Итого за обед		14.04	22.56	68.35	0.00	0.00	5.65	0.00	39.10	42.40	7.80	0.70	547.10
	Итого за 4 день		45.64	40.38	128.96	0.13	0.43	7.15	56.62	398.50	459.20	63.60	2.50	1089.90

5 день	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещ-ва				ЭЦ
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe	
	<u>Завтрак</u>													
ТК №20	Каша вязкая молочная пшеничная с сахаром и сливочным маслом	210.00	7,89	7,49	40,48	0.09	0.18	1,96	33/18,5	194	0	26,68	1,51	260,9
ТК №7	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	0.17	0.44	0	0.15	215,99	217	42,91	1,74	394,35
ТК № 87	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
	Итого за завтрак		21,87	20,13	114,59	0,26	0,62	1,96	230,36	415,99	217	69,59	3,65	683,25
ТК№6,4	<u>йогурт</u>	290	8.6	9.4	11			2.05						175
ТК№210102	апельсин	200	1.8	0.4	16.2	0.04	0.03	120		68		26	0.3	75.6
ТК№7,2	Вафли	75.00	2.10	14.00	29.40			0.00		14.00	33.30	7.00	0.45	252.00
	Итого за обед		12.5	23.8	56.6	0.04	0.03	122.05	0	82	33.3	33	0.75	502.6
	Итого за 5 день		34,37	43,93	171,19	0,3	0,65	124,01	230,36	497,99	250,3	102,59	4,4	1185,85

6 день	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещ-ва				ЭЦ
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe	
	<u>Завтрак</u>													
ТК № 45	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	210	3,09	4,07	36,98	0,03	0,24	0	20	5,9	67	21,8	0,3	297
ТК № 7	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	0,17	0,44	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74	394,35
ТК № 89	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	0,19	1,3	0,01	122	90	14	0,56	145,2
	Итого за завтрак		20,39	20,43	122,58	0,24	0,87	1,3	20,16	343,89	374	78,71	2,6	836,55
ТК№6,4	<u>йогурт</u>	290	8.6	9.4	11			2.05						175
ТК№338	яблоко свежее	200	1.6	10.1	8.6	0		3.6	0	34.6	42.4	7.8	0.4	134.2
ТК№ 7,1	пряники промышленного изготовления	70.00	3.84	3.06	48.75			0.00		4.50			0.30	237.90
	Итого за обед		14.04	22.56	68.35	0.00	0.00	5.65	0.00	39.10	42.40	7.80	0.70	547.10
	Итого за 6 день		42,95	42,99	190,93	0,24	0,87	7,25	20,16	382,99	416,4	86,51	3,3	1383,65

7 день	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещ-ва				ЭЦ
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
ТК №77	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	180	8.95	6.73	43	0.22	0.04	0	0.02	15.57	250.2	81	4.73	276.53
ТК №65	Биточки королевские	100	8.32	16.00	16.96	0.03	0.08	0.00	0.00	19.20	127.20	16.00	1.44	228,75
ТК №99	соус красный основной	100.00	0.77	2.24	6.09	0.02	0.20	1.60	0.01	7.05	13.15	5.34	0.21	47.34
ТК №6А	Хлеб пшеничный	100	8.2	1.4	1.3	0.08	0.03	0	0	16.5	0	0	2.1	50.6
ТК № 89	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	0.04	0.19	1.3	0.01	122	90	14	0.56	145.2
	Итого за завтрак	660	29.76	30.09	92.84	0.39	0.54	2.9	112	180.32	480.55	116.34	9.04	748,42
ТК№6,4	йогурт	290	8.6	9.4	11			2.05						175
ТК№210102	апельсин	200	1.8	0.4	16.2	0.04	0.03	120		68		26	0.3	75.6
ТК№7,2	Вафли	75.00	2.10	14.00	29.40			0.00		14.00	33.30	7.00	0.45	252.00
	Итого за 7 день		42.26	53.89	149.44	0.43	0.57	124.95	112.00	262.32	513.85	149.34	9.79	1251,02

8 день	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещ-ва				ЭЦ
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
ТК № 47	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,36	4,05	20,53	0,0	0,0	0,16	0,0	172,52	0,0	101,56	0,4	234,24
ТК № 89	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	0,19	1,3	0,01	122	90	14	0,56	145,2
ТК№6А	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	0,08	0,03	0	0	16,5	0	0	2,1	50,6
ТК№5.1	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	63
	Итого за завтрак		20,18	13,77	47,62	0,12	0,22	1,46	0,01	313,02	90	115,56	3,06	493,04
ТК№6,4	йогурт	290	8.6	9.4	11			2.05						175
ТК№338	яблоко свежее	200	1.6	10.1	8.6	0		3.6	0	34.6	42.4	7.8	0.4	134.2
ТК№ 7,1	пряники промышленного изготовления	70.00	3.84	3.06	48.75			0.00		4.50			0.30	237.90
	Итого за обед		14.04	22.56	68.35	0.00	0.00	5.65	0.00	39.10	42.40	7.80	0.70	547.10
	Итого за 8 день		34,22	36,33	115,97	0,12	0,22	7,11	0,01	352,12	132,4	123,36	3,76	1040,14

	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещ-ва				ЭЦ
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe	
9 день														
ТК №32	Оладьи творожные со сгущенным молоком	130/50	15,46	13,97	64,55	0,08	0,24	0,73	20	209,72	320	54,39	1,93	448
ТК № 89	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	0,19	1,3	0,01	122	90	14	0,56	145,2
	Всего за завтрак		18,98	17,69	90,04	0,12	0,43	2,03	220,41	331,72	410	68,39	2,49	593,2
ТК№6,4	йогурт	290	8.6	9.4	11			2.05						175
ТК№210102	апельсин	200	1.8	0.4	16.2	0.04	0.03	120		68		26	0.3	75.6
ТК№7,2	Вафли	75.00	2.10	14.00	29.40			0.00		14.00	33.30	7.00	0.45	252.00
	Итого за обед		12.5	23.8	56.6	0.04	0.03	122.05	0	82	33.3	33	0.75	502.6
	Итого за 9 день		31,48	41,49	146,64	0,16	0,46	124,08	220,41	413,72	443,3	101,39	3,24	1095,8

	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещ-ва				ЭЦ
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe	
10 день														
	<u>Завтрак</u>													
ТК №12	Каша молочная дружба с маслом и сахаром	200	10,44	11,11	41,3	0,26	0,07	1,2	81	158,6	257,3	86,7	2,75	307
ТК №7	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	0,17	0,44	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74	394,35
ТК № 89	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	0.04	0.19	1.3	0.01	122	90	14	0.56	145.2
	Итого за завтрак	480.00	27,74	27,47	126,9	0,47	0,7	2,5	123.42	496,59	564,3	143,61	5,5	846,55
ТК№6,4	йогурт	290	8.6	9.4	11			2.05						175
ТК№338	яблоко свежее	200	1.6	10.1	8.6	0		3.6	0	34.6	42.4	7.8	0.4	134.2
ТК№ 7,1	пряники промышленного изготовления	70.00	3.84	3.06	48.75			0.00		4.50			0.30	237.90
	Итого за 10 день		41,78	50,03	195,25	0,47	0,7	8,15	123.42	535,69	606,7	151,41	6,2	1393,65

