

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ "СОШ с.Сосновка"


Л.Е. Миховец



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Сосновка муниципального образования "Город Саратов"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

2023-2024 год

	<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Витамины</i>				<i>Минеральные вещ-ва</i>				<i>ЭЦ</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>	<i>А / Кар</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	
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		13.97	22.62	89.19	0.21	0.36	2.17	0.01	234.10	49.56	56.20	3.17	612.20
	<u>Обед</u>													
ТК №27	Суп картофельный с макарон. изделиями с мясом курицы	250.00	2.69	2.84	17.14	0.11	0.00	8.25	0.00	24.60	66.65	27.00	1.09	104.75
ТК №64	гуляш с отварной говядиной	100.00	23.80	19.52	5.74	0.21	0.00	1.54	0.00	29.40	234.98	31.39	2.80	203.00
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 № 69	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
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 №200	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	0.13	0.08	0.36	0	11.18	53.18	12.36	1.56	113.6
ТК №338	Яблоко свежее	150	0.26	0.17	13.81	0	0	0	0	0	0	0	0	52
	Йогурт	95	2.6	1.2	15.6		0	0	0	0	0	0	0	85
	Итого за обед		22.82	11.53	99.84	0.54	0.15	8.61	0.02	103.25	370.03	120.36	9.88	776.48
	Итого за 2 день		36.79	34.15	189.03	0.75	0.51	10.78	0.03	337.35	419.59	176.56	13.05	1388.68

	<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Витамины</i>				<i>Минеральные вещ-ва</i>				<i>ЭЦ</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>	<i>А / Кар</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	
3 день														
	<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	21.82	20.43	121.06	0.25	0.72	1.3	20.16	348.69	345.6	64.81	2.77	736.55
	<u>Обед</u>													
ТК №42	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250.00	2.10	5.11	16.59	0.10	0.10	7.54	0.00	32.14	71.95	25.90	0.10	120.75
ТК №6	Нарезка из соленых огурцов	60	0.40	0.05	0.85	0.01	0.05	1.75	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	5.45
ТК № 259	Жаркое по-домашнему с курицей	230	21.29	23.78	21.79	0.21	0.21	8.88	0	40.1	263.35	55.83	5.07	387.7
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 №200	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	0.13	0.08	0.36	0	11.18	53.18	12.36	1.56	113.6
ТК № 87	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
	Итого за обед		34.97	30.90	78.93	0.53	0.47	18.53	0.00	117.42	400.48	101.09	9.53	706.10
	Итого за 3 день		56.79	51.33	199.99	0.78	1.19	19.83	20.16	466.11	746.08	165.90	12.30	1442.65

	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	
4 день														
	<u>Завтрак</u>													
ТК № 203	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
	<u>Обед</u>													
ТК №22	Суп гороховый на м/к бульоне	250.00	2.10	7.48	11.69	0.14	0.08	8.50	0	32.14	86.84	53.78	0.09	122.96
ТК №64	Гуляш с отварной говядиной	100	23.8	19.52	5.74	0.21	0	1.54	0	29.4	234.98	31.39	2.8	203
ТК №78	Макароньы отварные с маслом	200.00	7.36	6.02	35.26	0.08	0.04	0.00	28.00	6.48	49.56	28.16	1.48	224.60
ТК № 69	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	0.01	0	1.08	0	6.4	3.6	0	0.18	94.2
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 №200	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	0.13	0.08	0.36	0	11.18	53.18	12.36	1.56	113.6
	Итого за обед		44.28	34.98	103.15	0.65	0.23	11.48	28.00	102.10	428.16	125.69	8.21	808.96
	Итого за 4 день		75.88	52.80	163.76	0.78	0.66	12.98	84.62	461.50	844.96	181.49	10.01	1351.76

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	
	Завтрак													
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	194.00	0.00	26.68	1.51	260.90
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 № 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	217.00	69.59	3.65	683.25
	Обед													
ТК №31	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250 / 12	1.81	4.91	125.25	0.05	0.05	10.29	0.00	44.38	53.23	26.25	1.19	102.50
ТК №36	Рагу из птицы	200.00	14.30	13.30	17.40	0.08	0.15	12.90	0.00	42.00	0.00	44.20	2.13	248.00
ТК № 87	Чай с сахаром	200	0.48	0.1	12.27	0	0	0	0	0	0	0	0	59.16
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 №200	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	0.13	0.08	0.36	0	11.18	53.18	12.36	1.56	113.6
	Итого за обед		27.57	20.27	180.62	0.34	0.31	23.55	2891.95	114.06	106.41	82.81	6.98	573.86
	Итого за 5 день		49.44	40.40	295.21	0.60	0.93	25.51	3122.31	530.05	323.41	152.40	10.63	1257.11

б день	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещ-ва				ЭЦ
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
ТК №45	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	210.00	3.09	4.07	36.98	0.03	0.24	0.00	20.00	5.90	67.00	21.80	0.30	297.00
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		20.39	20.43	122.58	0.24	0.87	1.30	230.36	343.89	374.00	78.71	2.60	836.55
	Обед													
ТК №33	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне /сметана	250.00	1.75	4.89	8.49	0.06	0.06	18.46	0.00	43.33	47.63	22.25	0.80	84.75
ТК № 259	Жаркое по-домашнему с курицей	230	21.29	23.78	21.79	0.21	0.21	8.88	0	40.1	263.35	55.83	5.07	387.7
ТК№ 21	Салат из белокочанной капусты	100	1.41	5.08	9.02	0.03	0.05	32.45	0	37.37	27.61	15.16	0.51	87.4
ТК № 72	Напиток Витошка	200	0	0	19	0.3	0	20	0.12	0	3	0	0	75
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 №200	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	0.13	0.08	0.36	0	11.18	53.18	12.36	1.56	113.6
	Итого за обед		35.43	35.71	84.00	0.81	0.43	80.15	2112.01	148.48	394.77	105.60	10.04	799.05
	Итого за 6 день		55.82	56.14	206.58	1.05	1.30	81.45	2342.37	492.37	768.77	184.31	12.64	1635.60

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	100.00	15.55	11.55	15.70	0.10	0.08	0.15	28.75	43.75	166.38	32.13	1.50	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	50	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	630	36.99	25.64	91.58	0.46	0.54	3.05	112	204.87	519.73	132.47	9.1	748.42
	Обед													
ТК №10	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250.00	1.81	4.91	125.25	0.05	0.05	10.29	0.00	44.38	53.23	26.25	1.19	234.00
ТК №40	Плов с мясом говядины	200.00	11.50	4.25	37.18	0.00	0.00	0.08	0.00	16.80	49.44	9.45	1.70	240.56
ТК № 84	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	0.01	0	1.08	0	6.4	3.6	0	0.18	94.2
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 №200	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	0.13	0.08	0.36	0	11.18	53.18	12.36	1.56	113.6
	Итого за обед		24.33	11.12	212.89	0.27	0.16	11.81	2241.01	95.26	159.45	48.06	6.73	732.96
	Итого за 7 день		61.32	36.76	304.47	0.73	0.7	14.86	2353.01	300.13	679.18	180.53	15.83	1481.38

	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещ-ва				ЭЦ
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Мg	Fe	
8 день														
ТК №47	Суп молочный с макаронными изделиями	200.00	3.36	4.05	20.53	0.00	0.00	0.16	0.00	174.52	0.00	101.56	0.40	234.24
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
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		20.18	13.77	47.62	0.12	0.22	1.46	0.01	313.02	90.00	115.56	3.06	493.04
	Обед													
ТК №6	Нарезка из соленых огурцов	60	0.4	0.05	0.85	0.01	0.05	1.75	0	11.5	12	7	0.3	5.45
ТК №42	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250.00	2.10	5.11	16.59	0.10	0.10	7.54	0	26.45	71.95	25.90	0.98	120.75
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 №65	Биточки королевские	100.00	15.55	11.55	15.70	0.10	0.08	0.15	28.75	43.75	166.38	32.13	1.50	228.75
ТК №78	Макароны отварные с маслом	200	7.36	6.02	35.26	0.08	0.04	0	28	6.48	49.56	28.16	1.48	224.6
ТК № 84	Чай с лимоном и сахаром	200	0.04	0	24.76	0.01	0	1.08	0	6.4	3.6	0	0.04	59.16
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 №200	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	0.13	0.08	0.36	0	11.18	53.18	12.36	1.56	113.6
	Итого за обед		37.20	26.93	124.95	0.53	0.58	12.48	3008.85	129.31	369.82	110.89	8.17	850.25
	Итого за 8 день		40.72	30.65	150.44	0.57	0.77	13.78	3008.86	251.31	459.82	124.89	8.73	995.45

	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	2.60	15.46	13.97	64.55	0.08	0.24	0.73	20.00	209.72	320.00	54.39	1.93	448.00
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	20.01	331.72	410.00	68.39	2.49	593.20
	Обед													
ТК №22	Суп гороховый на м/к бульоне	250.00	2.10	7.48	11.69	0.14	0.08	8.50	0	32.14	86.84	53.78	0.09	122.96
ТК №117	Капуста тушеная с курицей	250.00	35.52	12.90	8.85	0.08	0.15	4.48	0.00	76.95	49.44	44.03	0.89	359.36
ТК № 84	компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	0.01	0	1.08	0	6.4	3.6	0	0.18	94.2
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 №200	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	0.13	0.08	0.36	0	11.18	53.18	12.36	1.56	113.6
	Итого за обед		48.64	22.34	71	0.44	0.34	14.42	2730.127	143.17	193.06	110.17	4.82	740.72
	Итого за 9 день		67.62	40.03	161.04	0.56	0.77	16.45	2750.14	474.89	603.06	178.56	7.31	1333.92

10 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 №12	Каша молочная дружба с маслом и сахаром	200.00	10.44	11.11	41.30	0.26	0.07	1.20	81.00	158.60	257.30	86.70	2.75	307.00
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
ТК №34	Итого за завтрак	480.00	27.74	27.47	126.90	0.47	0.70	2.50	123.42	496.59	564.30	143.61	5.05	846.55
	Обед													
ТК №6	Нарезка из соленых огурцов	60	0.40	0.05	0.85	0.01	0.05	1.75	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	5.45
ТК №27	Суп картофельный с макарон. изделиями с мясом курицы	250.00	2.69	2.84	17.14	0.11	0.00	8.25	0.00	24.60	66.65	27.00	1.09	104.75
ТК №53	рыба запеченная в томатном соусе	75 / 75	13.87	7.85	6.53	0.10	0.06	3.35	0.01	52.11	238.46	59.77	0.96	150.00
ТК №79	Картофельное пюре	200.00	4.08	6.40	27.26	0.18	0.04	24.22	34.00	49.30	115.46	37.00	1.34	183.00
ТК № 84	компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	0.01	0	1.08	0	6.4	3.6	0	0.18	94.2
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 №200	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	0.13	0.08	0.36	0	11.18	53.18	12.36	1.56	113.6
	Итого за обед		28.97	16.21	84.25	0.50	0.21	29.01	2040.23	135.49	410.70	109.13	6.14	701.60
	Итого за 10 день		56.71	43.68	211.15	0.97	0.91	31.51	2163.65	632.08	975.00	252.74	11.19	1548.15

