

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:Директор МАОУ
"СОШ с. Сосновка"

_____Л.Е. Михновец

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

2022-2023 год

1 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	
	Обед													
ТК №21	Салат из белокачанной 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 №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 №71	плов с отварной курицей	210,00	20,30	17,00	35,69	0,08	0,05	1,26	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19	377,00
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 №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 №6А	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	1,3	0,08	0,03	0	0	16,5	0	0	2,1	50,6
	Коржик молочный	80	6,5	12	70									410
	Сок	200												
	Итого за обед		47,48	52,93	243,66	0,39	0,26645	53,61	48	159,88	331,32	97,27	7,34	1217,55
	полдник													
	Итого за 1 день		47,48	52,93	243,66	0,39	0,27	53,61	48,00	159,88	331,32	97,27	7,34	1217,55

	<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														
	Обед													
ТК №6	Нарезка из соленых огурцов 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 с перловой крупой 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 №259	Жаркое по-домашнему с курицей	230,00	21,29	23,78	21,79	-0,21	0,21	8,88	0,00	40,10	263,35	55,83	5,07	387,70
ТК № 87	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
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 №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
	Коржик молочный	80	6,5	12	70									410
	Сок	200												
	Итого за обед		41,07	42,85	148,08	0,10	0,42	16,78	2063,03	100,23	388,48	94,09	10,11	1110,65
	Итого за 2 день		41,07	42,85	148,08	0,10	0,42	16,78	2063,03	100,23	388,48	94,09	10,11	1110,65

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>Обед</u>													
ТК №10	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250,00	0,14	1,08	0,78	0,00	0,00	0,77	0,47	34,41	5,89	2,98	0,32	141,25
ТК №49	биточки рыбные	100,00	14,99	5,06	9,59	0,08	0,06	1,03	26,25	59,13	197,13	26,38	0,74	143,75
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	100	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
	Коржик молочный	80	6,5	12	70									410
	Сок	200												
	Итого за обед		43,23	38,50	228,09	0,48	0,21	27,46	60,72	176,92	375,26	78,72	6,24	1136,40
	Итого за 3 день		43,23	38,50	228,09	0,48	0,21	27,46	60,72	176,92	375,26	78,72	6,24	1136,40

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>Обед</u>													
ТК №39	Суп картофельный с макаронными 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 №51	гуляш с отварной курицей	105,00	18,00	16,00	7,50	0,00	0,00	6,75	0,00	24,50	27,00	26,00	1,50	265,50
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 № 87	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
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 №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
	Йогурт													
	Коржик молочный	80	6,5	12	70									410
	Итого за обед		47,32	39,53	177,34	0,54	0,15	15,36	0,02	98,35	397,03	146,36	11,38	1242,98
	Итого за 4 день		47,32	39,53	177,34	0,54	0,15	15,36	0,02	98,35	397,03	146,36	11,38	1242,98

	<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>	
5 день														
	<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	0,00	32,14	86,84	53,78	0,09	122,96
ТК №117	Капуста тушеная с курицей	250	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	100	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
	Коржик молочный	80	6,5	12	70									410
	Сок	200												
	Итого за обед		55,14	34,335	141	0,4395	0,338	14,42	2891,95	143,165	193,055	110,165	4,815	1150,72
	Итого за 5 день		55,14	34,34	141,00	0,44	0,34	14,42	2891,95	143,17	193,06	110,17	4,82	1150,72

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	Mg	Fe	
	Обед													
ТК №31	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250,00	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 №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 №65	биточки из говядины	80,00	12,44	9,24	12,56	0,08	0,05	0,12	23,00	35,00	133,10	25,70	1,20	183,00
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 № 87	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28
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 №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
	Коржик молочный	80	6,5	12	70									410
	Сок	200												
	Итого за обед		40,06	36,37	288,86	0,44	0,45	12,37	2112,01	126,59	302,22	97,81	8,14	1159,64
	Итого за 6 день		40,06	36,37	288,86	0,44	0,45	12,37	2112,01	126,59	302,22	97,81	8,14	1159,64

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	
	Обед													
ТК №21	Салат из белокачанной 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 №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	230,00	21,29	23,78	21,79	-0,21	0,21	8,88	0,00	40,10	263,35	55,83	5,07	387,70
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	100	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
	Коржик молочный	80	6,5	12	70									410
	Йогурт													
	Итого за обед		40,56	42,63	150,74	0,07	0,37645	28,78	2241,01	117,51	367,764	90,44	9,71	1140,82
	Итого за 7 день		40,56	42,63	150,74	0,07	0,37645	28,78	2241,01	117,51	367,764	90,44	9,71	1140,82

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	
	Обед													
ТК №27	Суп куриный с макаронными изделиями с мясом курицы	250 / 35	5,99	7,54	15,53	0,08	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38	148,28
ТК №53	рыба запеченая 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	100	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
	Коржик молочный	80	6,5	12	70									410
	Сок	200												
	Итого за обед		41,46	35,75	169,78	0,58	0,29	29,05	3008,85	175,58	454,43	115,91	6,52	1149,68
	Итого за 8 день		41,46	35,75	169,78	0,58	0,29	29,05	3008,85	175,58	454,43	115,91	6,52	1149,68

9 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>Обед</u>													
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	перловой крупой 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 №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 №51	гуляш с отварной курицей	105,00	18,00	16,00	7,50	0,00	0,00	6,75	0,00	24,50	27,00	26,00	1,50	265,50
ТК №88	Чай с сахаром и с лимоном	200	0,13	0	25,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	98,36
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 №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
	Коржик молочный	80	6,5	12	70									410
	Сок	200												
	Итого за обед		45,47	41,14	181,7	0,42	0,32	17,13	2730,127	135,09	237,13	116,88	8,62	1288,86
	Итого за 9 день		45,47	41,14	181,70	0,42	0,32	17,13	2730,13	135,09	237,13	116,88	8,62	1288,86

	<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>
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe	
10 день														
	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 №37	Суп картофельный с крупой	250,00	1,98	2,74	14,58	0,10	0,10	8,25	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89	90,75
ТК №36	Рагу из птицы	200	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 № 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	100	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
	Коржик молочный	80	6,5	12	70									410
	Йогурт													
	Итого за обед		33,80	30,00	152,44	0,40	0,36	22,59	2040,23	99,13	119,33	81,56	6,86	1007,15
	Итого за 10 день		33,80	30,00	152,44	0,40	0,36	22,59	2040,23	99,13	119,33	81,56	6,86	1007,15

