

**СОГЛАСОВАНО:**

---

**УТВЕРЖДЕНО:**

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

\_\_\_\_\_ Л.Е. Михновец

**МАОУ "СОШ с. Сосновка"**  
**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**2022-2023 год**

**1-4 класс горячее питание**

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		
	<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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>37.05</b>	<b>35.41</b>	<b>75.79</b>	<b>0.18</b>	<b>0.21</b>	<b>2.12</b>	<b>0.38</b>	<b>383.95</b>	<b>473.23</b>	<b>68.36</b>	<b>1.95</b>	<b>602.86</b>	
ТК№210102	апельсин	200	1.8	0.4	16.2	0.04	0.03	120		68		26	0.3	75.6	
	<b>Итого за обед</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>33,3</b>	<b>26</b>	<b>0,3</b>	<b>75,6</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>38,85</b>	<b>35,81</b>	<b>91,99</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>122,12</b>	<b>0,38</b>	<b>451,95</b>	<b>506,53</b>	<b>94,36</b>	<b>2,25</b>	<b>678,46</b>	

2 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 №9	Каша молочная пшеница со сливочным маслом и сахаром	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 №7	Бутерброд с маслом	50	2,6	8.8	14,3	0.17	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14.85</b>	<b>22.14</b>	<b>92.09</b>	<b>0.34</b>	<b>0.79</b>	<b>2.17</b>	<b>0.16</b>	<b>335.70</b>	<b>139.56</b>	<b>56.20</b>	<b>3.21</b>	<b>622.80</b>	
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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>1,6</b>	<b>10,1</b>	<b>8,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,6</b>	<b>0,00</b>	<b>34,6</b>	<b>42,40</b>	<b>7,80</b>	<b>0,4</b>	<b>134,2</b>	
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>16,45</b>	<b>32,24</b>	<b>100,69</b>	<b>0,34</b>	<b>0,79</b>	<b>5,77</b>	<b>0,16</b>	<b>370,3</b>	<b>181,96</b>	<b>64,00</b>	<b>3,61</b>	<b>757</b>	

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	
	<b>Завтрак</b>													
ТК № 45	Каша молочная рисовая 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 с сыром	50	3.48	8.32	17.2	0.17	0.44	0	0.15	80	0	0	0.5	157.6
ТК № 87	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>6.77</b>	<b>12.39</b>	<b>68.18</b>	<b>0.2</b>	<b>0.68</b>	<b>0</b>	<b>20.15</b>	<b>91.9</b>	<b>67</b>	<b>21.8</b>	<b>1.2</b>	<b>482.6</b>
ТК№210102	апельсин	200	1.8	0.4	16.2	0.04	0.03	120		68		26	0.3	75.6
	<b>Итого за обед</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>120</b>	<b>0,00</b>	<b>68</b>		<b>26</b>	<b>0,3</b>	<b>75,6</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>8,57</b>	<b>12,79</b>	<b>84,38</b>	<b>0,24</b>	<b>0,71</b>	<b>120</b>	<b>20,15</b>	<b>159,9</b>	<b>67</b>	<b>47,8</b>	<b>1,5</b>	<b>558,2</b>

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	
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>31.60</b>	<b>17.82</b>	<b>60.61</b>	<b>0.13</b>	<b>0.43</b>	<b>1.50</b>	<b>56.62</b>	<b>359.40</b>	<b>416.80</b>	<b>55.80</b>	<b>1.80</b>	<b>542.80</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>1,6</b>	<b>10,1</b>	<b>8,6</b>			<b>3,6</b>		<b>34,6</b>	<b>42,4</b>	<b>7,8</b>	<b>0,4</b>	<b>134,2</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>33,2</b>	<b>27,92</b>	<b>69,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,43</b>	<b>5,1</b>	<b>56,62</b>	<b>394</b>	<b>459,20</b>	<b>63,60</b>	<b>2,2</b>	<b>677</b>

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 №45	Каша из манной крупы вязкая молочная с сахаром	210.00	4.52	4.07	35.46	0.04	0.09	0.00	20.00	10.70	38.60	7.90	0.47	197.00
ТК №7	Бутерброд с маслом и сыром	50	3.48	8.32	17.2	0.17	0.44	0	0.15	80	0	0	0.5	157.6
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11.52</b>	<b>16.11</b>	<b>78.15</b>	<b>0.25</b>	<b>0.72</b>	<b>1.30</b>	<b>111.52</b>	<b>212.70</b>	<b>128.60</b>	<b>21.90</b>	<b>1.53</b>	<b>499.80</b>
	творожок													
	<b>Итого за обед</b>													
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>11,52</b>	<b>16,11</b>	<b>78,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,72</b>	<b>1,3</b>	<b>111,52</b>	<b>212,7</b>	<b>128,6</b>	<b>21,9</b>	<b>1,53</b>	<b>499,8</b>

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 № 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18.98</b>	<b>17.69</b>	<b>90.04</b>	<b>0.12</b>	<b>0.43</b>	<b>2.03</b>	<b>230.36</b>	<b>331.72</b>	<b>410.00</b>	<b>68.39</b>	<b>2.49</b>	<b>593.20</b>
	Коктейль молочный													
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>18,98</b>	<b>17,69</b>	<b>90,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,43</b>	<b>2,03</b>	<b>230,36</b>	<b>331,72</b>	<b>410</b>	<b>68,39</b>	<b>2,49</b>	<b>593,2</b>

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	
	<b>Завтрак</b>													
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 №11	Сосиски отварные	80.00	8.32	16.00	16.96	0.03	0.08	0.00	0.00	19.20	127.20	16.00	1.44	179.20
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>29.76</b>	<b>30.09</b>	<b>92.84</b>	<b>0.39</b>	<b>0.54</b>	<b>2.9</b>	<b>112</b>	<b>180.32</b>	<b>480.55</b>	<b>116.34</b>	<b>9.04</b>	<b>698.87</b>
ТК№210102	апельсин	200	1.8	0.4	16.2	0.04	0.03	120		68		26	0.3	75.6
	Итого за обед		1,8	0,4	16,2	0,04	0,03	120		68		26	0,3	75,6
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>31,56</b>	<b>30,49</b>	<b>109,04</b>	<b>0,43</b>	<b>0,57</b>	<b>122,9</b>	<b>112</b>	<b>248,32</b>	<b>480,55</b>	<b>142,34</b>	<b>9,34</b>	<b>774,47</b>

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	
	<b>Завтрак</b>													
ТК № 12	Каша молочная "Дружба" вязкая 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	3.48	8.32	17.2	0.17	0.44	0	0.15	80	0	0	0.5	157.6
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17.44</b>	<b>23.15</b>	<b>83.99</b>	<b>0.47</b>	<b>0.70</b>	<b>2.50</b>	<b>220.41</b>	<b>360.60</b>	<b>347.30</b>	<b>100.70</b>	<b>3.81</b>	<b>609.80</b>
ТК№6,4	груша		0,38	0,12	15,46	0,012	0,025	4,2		119	11	7	0,17	58
	<b>Итого за обед</b>		<b>0,38</b>	<b>0,12</b>	<b>15,46</b>	<b>0,012</b>	<b>0,025</b>	<b>4,2</b>		<b>119</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>0,17</b>	<b>58</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>17,82</b>	<b>23,27</b>	<b>99,45</b>	<b>0,482</b>	<b>0,725</b>	<b>6,7</b>	<b>220,41</b>	<b>479,6</b>	<b>358,3</b>	<b>107,7</b>	<b>3,98</b>	<b>667,8</b>

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	
TK №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
TK №7	Бутерброд с маслом и с сыром	50	3.48	8.32	17.2	0.17	0.44	0	0.15	80	0	0	0.5	157.6
TK № 87	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11.57</b>	<b>15.81</b>	<b>71.68</b>	<b>0.26</b>	<b>0.62</b>	<b>1.96</b>	<b>0.15</b>	<b>280.00</b>	<b>0.00</b>	<b>26.68</b>	<b>2.41</b>	<b>446.50</b>
	Творожок													
	<b>Итого за обед</b>													
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>11,57</b>	<b>15,81</b>	<b>71,68</b>	<b>0,26</b>	<b>0,62</b>	<b>1,96</b>	<b>0,15</b>	<b>280</b>		<b>26,68</b>	<b>2,41</b>	<b>446,5</b>

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	
	<u><b>Завтрак</b></u>													
TK №9	Омлет натуральны смешанный с колбасными изделиями и со сливочным маслом	200 / 5	21.90	34.70	17.70	0.13	0.04	0.33	452.90	151.72	346.49	25.97	3.91	477.00
TK №7	Бутерброд с маслом и с сыром	50	3.48	8.32	17.2	0.17	0.44	0	0.15	80	0	0	0.5	157.6
TK № 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
TK №34	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480.00</b>	<b>28.90</b>	<b>46.74</b>	<b>60.39</b>	<b>0.34</b>	<b>0.67</b>	<b>1.63</b>	<b>123.42</b>	<b>353.72</b>	<b>436.49</b>	<b>39.97</b>	<b>4.97</b>	<b>779.80</b>
	<u>Коктейль молочный</u>													
	Итого за обед													
	<b>Итого за 10 день</b>	480	<b>28,9</b>	<b>46,74</b>	<b>60,39</b>	<b>0,34</b>	<b>0,67</b>	<b>1,63</b>	<b>123,42</b>	<b>353,72</b>	<b>436,49</b>	<b>39,97</b>	<b>4,97</b>	<b>779,8</b>

