

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	
	Завтрак													
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
	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
	Итого за обед		34.48	28.93	103.66	0.39	0.2665	53.61	48	159.88	331.32	97.27	7.34	807.55
	Итого за 1 день		71.53	64.34	179.45	0.57	0.48	55.73	48.38	543.83	804.55	165.63	9.29	1410.41

	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 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 №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	266.10	139.56	56.20	3.17	612.20
	<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	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
	Итого за обед		34.57	30.85	78.08	0.10	0.42	16.78	2063.03	100.23	388.48	94.09	10.11	700.65
	Итого за 2 день		48.54	53.47	167.27	0.31	0.78	18.95	2063.04	366.33	528.04	150.29	13.28	1312.85

	<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			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
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
	Итого за завтрак	370	6.77	12.39	68.18	0.2	0.68	0	20.15	91.9	67	21.8	1.2	482.6
	Обед													
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
	Итого за обед		30.23	14.50	88.09	0.48	0.21	27.46	60.72	176.92	375.26	78.72	6.24	726.40
	Итого за 3 день		37.00	26.89	156.27	0.68	0.89	27.46	80.87	268.82	442.26	100.52	7.44	1209.00

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	
	Завтрак													
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
	Обед													
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
	Итого за обед		40.82	27.53	107.34	0.54	0.15	15.36	0.02	98.35	397.03	146.36	11.38	838.98
	Итого за 4 день		72.42	45.35	167.95	0.67	0.58	16.86	56.64	457.75	813.83	202.16	13.18	1381.78

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 №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 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		21.82	20.43	121.06	0.25	0.72	1.30	111.52	348.69	345.60	64.81	2.77	736.55
	Обед													
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
	Итого за обед		48.64	22.335	71	0.4395	0.338	14.42	2891.95	143.165	193.055	110.17	4.815	740.72
	Итого за 5 день		70.46	42.77	192.06	0.69	1.06	15.72	3003.47	491.86	538.66	174.98	7.59	1477.27

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	
	Завтрак													
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
	Итого за завтрак		18.98	17.69	90.04	0.12	0.43	2.03	230.36	331.72	410.00	68.39	2.49	593.20
	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
ПР	Итого за обед		33.56	24.37	218.86	0.44	0.45	12.37	2112.01	126.59	302.22	97.81	8.14	749.64
	Итого за 6 день		52.54	42.06	308.90	0.56	0.88	14.40	2342.37	458.31	712.22	166.20	10.63	1342.84

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 №11	Сасиски 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
	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	698.87
	Обед													
ТК №21	Салат избелокочанной 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
ТК №25	Итого за обед		34.06	30.63	80.74	0.07	0.3765	28.78	2241.01	117.51	367.764	90.44	9.71	730.85
	Итого за 7 день		63.82	60.72	173.58	0.46	0.9165	31.68	2353.01	297.83	848.314	206.78	18.75	1429.72

	<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Витамины</i>				<i>Минеральные вещества</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>	
8 день														
	<u>Завтрак</u>													
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
	Итого за завтрак		17.44	23.15	83.99	0.47	0.70	2.50	220.41	360.60	347.30	100.70	3.81	609.80
	<u>Обед</u>													
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 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	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
ТК №25	Итого за обед		34.96	23.75	99.78	0.58	0.29	29.05	3008.85	175.58	454.43	115.91	6.52	739.68
	Итого за 8 день		52.40	46.90	183.77	1.05	0.99	31.55	3229.26	536.18	801.73	216.61	10.33	1349.48

	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 №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	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
	Всего за завтрак		11.57	15.81	71.68	0.26	0.62	1.96	0.15	280.00	0.00	26.68	2.41	446.50
	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 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 №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
	Итого за обед		38.97	29.14	111.7	0.42	0.32	17.13	2730.127	135.09	237.13	116.88	8.62	878.86
	Итого за 9 день		50.54	44.95	183.38	0.68	0.94	19.09	2730.28	415.09	237.13	143.56	11.03	1325.36

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 №9	Омлет натуральный 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
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
ТК №34	Итого за завтрак	480.00	28.90	46.74	60.39	0.34	0.67	1.63	123.42	353.72	436.49	39.97	4.97	779.80
	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 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
ТК №26	Итого за обед		27.30	18.00	82.44	0.40	0.36	22.59	2040.23	99.13	119.33	81.56	6.86	597.15
	Итого за 10 день		56.20	64.74	142.83	0.74	1.03	24.22	2163.65	452.85	555.82	121.53	11.83	1376.95

