

**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**

	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>1 день</b>															
	<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№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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>12.5</b>	<b>23.8</b>	<b>56.6</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>122.05</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	<b>33.3</b>	<b>33</b>	<b>0.75</b>	<b>502.6</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>49.55</b>	<b>59.21</b>	<b>132.39</b>	<b>0.22</b>	<b>0.24</b>	<b>124.17</b>	<b>0.38</b>	<b>465.95</b>	<b>506.53</b>	<b>101.36</b>	<b>2.70</b>	<b>1105.46</b>	

	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>2 день</b>															
	<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 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>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№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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>14.04</b>	<b>22.56</b>	<b>68.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>5.65</b>	<b>0.00</b>	<b>39.10</b>	<b>42.40</b>	<b>7.80</b>	<b>0.70</b>	<b>547.10</b>	
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>28.89</b>	<b>44.70</b>	<b>160.44</b>	<b>0.34</b>	<b>0.79</b>	<b>7.82</b>	<b>0.16</b>	<b>374.80</b>	<b>181.96</b>	<b>64.00</b>	<b>3.91</b>	<b>1169.90</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	
	<u>Завтрак</u>													
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№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
	<b>Итого за обед</b>		<b>12.50</b>	<b>23.80</b>	<b>56.60</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>122.05</b>	<b>0.00</b>	<b>82.00</b>	<b>33.30</b>	<b>33.00</b>	<b>0.75</b>	<b>502.60</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>19.27</b>	<b>36.19</b>	<b>124.78</b>	<b>0.24</b>	<b>0.71</b>	<b>122.05</b>	<b>20.15</b>	<b>173.90</b>	<b>100.30</b>	<b>54.80</b>	<b>1.95</b>	<b>985.20</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	
	<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
	<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№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
	<b>Итого за обед</b>		<b>14.04</b>	<b>22.56</b>	<b>68.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>5.65</b>	<b>0.00</b>	<b>39.10</b>	<b>42.40</b>	<b>7.80</b>	<b>0.70</b>	<b>547.10</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>45.64</b>	<b>40.38</b>	<b>128.96</b>	<b>0.13</b>	<b>0.43</b>	<b>7.15</b>	<b>56.62</b>	<b>398.50</b>	<b>459.20</b>	<b>63.60</b>	<b>2.50</b>	<b>1089.90</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>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>12.5</b>	<b>23.8</b>	<b>56.6</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>122.05</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	<b>33.3</b>	<b>33</b>	<b>0.75</b>	<b>502.6</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>24.02</b>	<b>39.91</b>	<b>134.75</b>	<b>0.29</b>	<b>0.75</b>	<b>123.35</b>	<b>111.52</b>	<b>294.70</b>	<b>161.90</b>	<b>54.90</b>	<b>2.28</b>	<b>1002.40</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>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>14.04</b>	<b>22.56</b>	<b>68.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>5.65</b>	<b>0.00</b>	<b>39.10</b>	<b>42.40</b>	<b>7.80</b>	<b>0.70</b>	<b>547.10</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>33.02</b>	<b>40.25</b>	<b>158.39</b>	<b>0.12</b>	<b>0.43</b>	<b>7.68</b>	<b>230.36</b>	<b>370.82</b>	<b>452.40</b>	<b>76.19</b>	<b>3.19</b>	<b>1140.30</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	
	<u>Завтрак</u>													
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	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	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 №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>702,67</b>
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
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>42.26</b>	<b>53.89</b>	<b>149.44</b>	<b>0.43</b>	<b>0.57</b>	<b>124.95</b>	<b>112.00</b>	<b>262.32</b>	<b>513.85</b>	<b>149.34</b>	<b>9.79</b>	<b>1205,27</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	
	<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
	<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	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>14.04</b>	<b>22.56</b>	<b>68.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>5.65</b>	<b>0.00</b>	<b>39.10</b>	<b>42.40</b>	<b>7.80</b>	<b>0.70</b>	<b>547.10</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>31.48</b>	<b>45.71</b>	<b>152.34</b>	<b>0.47</b>	<b>0.70</b>	<b>8.15</b>	<b>220.41</b>	<b>399.70</b>	<b>389.70</b>	<b>108.50</b>	<b>4.51</b>	<b>1156.90</b>

	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>9 день</b>														
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
	<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>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>12.5</b>	<b>23.8</b>	<b>56.6</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>122.05</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	<b>33.3</b>	<b>33</b>	<b>0.75</b>	<b>502.6</b>
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>24.07</b>	<b>39.61</b>	<b>128.28</b>	<b>0.30</b>	<b>0.65</b>	<b>124.01</b>	<b>0.15</b>	<b>362.00</b>	<b>33.30</b>	<b>59.68</b>	<b>3.16</b>	<b>949.10</b>

	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>10 день</b>														
	<u><b>Завтрак</b></u>													
ТК №9	Макароны отварные запеченные с сыром	200	10,5	9,6	38,13	0.13	0.04	0.33	452.90	151.72	346.49	25.97	3.91	280,8
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	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480.00</b>	<b>17,5</b>	<b>21,64</b>	<b>80,82</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>583,6</b>
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
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>31,54</b>	<b>44,2</b>	<b>149,17</b>	<b>0.34</b>	<b>0.67</b>	<b>7.28</b>	<b>123.42</b>	<b>392.82</b>	<b>478.89</b>	<b>47.77</b>	<b>5.67</b>	<b>1130,7</b>

