

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ с.Антонс
В.В. Коровяковс
Приказ от 30.08.2022г. №138



**Примерное 10 дневное меню для обучающихся 5-11 классов
МОУ "СОШ с.Антоновка Ершовского района Саратовской области"**

День 1

№ Рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
Обед																
17	50	Салат из моркови	0,75	4,5	18,25	87,5	13,46	0	0	0,55	0	0,03				1,65
63	250	Суп картофельный с бобовыми	5,89	4,93	20,44	252,08	30,45	0	0	2,15	0	0,2				4,33
134	200	Капуста тушеная с мясом	6,98	9,87	20,54	152,34	118	0	0	1,75	0	0,16				37,9
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32				0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65				0
122	200	Кисель	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02				0,32
		Итого	19,67	20,074	90,51	786,27	232,16	0	0	10,22	0	1,38	0	0	0	44,2

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
Обед																
6	50	Салат из белокачанной капусты	1,1	2,25	5,25	45,5	30,65	4,56	8,29	0,4	0	0,04				11,35
33	250	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	1,95	6,74	7,99	100,43	32,42	22,25	47,63	0,7	0	0,1				11,97
99/833	100/30	Котлета из говядины с соусом	12,37	10,14	14,5	262,5	32,66	31,34		1,29		0,21				1,12
165	200/7	Гречка отварная	9,02	6,75	46,32	234,45	21,58	81	250,2	7	0,02	0,47				0
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32				0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65				0
278	200	Компот из с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02				0
		Итого	30,49	26,654	105,34	937,23	187,56	139,15	306,12	15,16	0,02	1,81	0	0	0	24,44

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP
Обед													
135	50	Салат из свеклы	0,75	4,5	18,25	87,5	13,46	0	0	0,55	0	0,03	1,65
63	250	Суп картофельный с бобовыми	2,33	4,42	13,58	171,5	50,6	26,25	53,23	1,15	0	0,13	8,18
123	200	Плов с курицы	22,5	21,25	55,25	522	38,5	0	0	3,25	0	0,37	2,38
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32	0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65	0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0
Итого			30,73	30,904	100,76	1000,35	144,37	26,25	53,23	10,12	0	1,5	0

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP
Обед													
6	50	Салат из белокачанной капусты	1,1	2,25	5,25	45,5	30,65	4,56	8,29	0,4	0	0,04	11,35
54	250	Борщ с капустой и картофелем	4,87	5,3	9,21	110	55,9	26,25	53,23	1,41	0	0,12	13,5
83/833	80/50	Рыбная котлета с соусом	12,59	8,21	19,51	168,48	22,3	29,44	142,3	0,71	23,01	0,39	0,31
166	200	Каша перловая	4,51	6,39	31,99	207	20,68	0	0	1,82	0	0,25	1,98
445	200	Сок натуральный	1	0	18,2	76	16	10	0	0	0	0,02	4
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32	0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65	0
Итого			29,12	22,864	87,94	791,33	187,08	70,25	203,82	9,49	23,01	1,79	0

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP
Обед													
135	50	Салат из свеклы	0,75	4,5	18,25	87,5	13,46	0	0	0,55	0	0,03	1,65
61	250	Суп картофельный на м/к бульоне	2,16	2,56	16,48	144,66	16,1	22,25	47,63	1,02	0	0,17	9,65
201	200	Гороховая каша	9,58	4,6	41,1	285,01	146,2	0	0	5,68	0	0,55	0
92	100	Гуляш из кур	12	11	5	177	17	17	18	1	0	0	4,5
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32	0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65	0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0
Итого			29,64	23,394	94,51	913,52	234,57	39,25	4781	13,42	0	1,72	0

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
Обед													
17	50	Салат из моркови	0,75	4,5	18,25	87,5	13,46	0	0	0,55	0	0,03	1,65
33	250	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	1,95	6,74	7,99	100,43	32,42	22,25	47,63	0,7	0	0,1	11,97
259	200	Картофель отварной с мясом	16,52	14,98	17,38	280,14	34,98	48,86	202,42	3,04	0,04	0,3	7,88
42	10	Сыр порционный	2,6	2,65	8,35	35,56	100,1	1,25	73	0,5	0,044	0,2	0,31
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32	0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65	0
278	200	Компот с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02	0,32
Итого			27,87	29,644	83,25	797,98	251,21	72,36	323,05	10,56	0,084	1,62	22,13

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
Обед													
6	50	Салат из белокачанной капусты	1,1	2,25	5,25	45,5	30,65	4,56	8,29	0,4	0	0,04	11,35
61	250	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	4,82	9,5	18,57	180,82	16,1	22,25	47,63	1,02	0	0,17	9,65
92	100	Гуляш из кур	12	11	5	177	17	17	18	1	0	0	4,5
202	200	Макаронны отварные	7,49	7,09	51,58	254	14,28	0	0	1,12	0	0,1	0
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32	0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65	0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0
Итого			30,56	30,574	94,08	876,67	119,84	43,81	73,92	8,71	0	1,28	25,5

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
Обед													
6	50	Салат из белокачанной капусты	1,1	2,25	5,25	45,5	30,65	4,56	8,29	0,4	0	0,04	11,35
59	250	Суп вермишелевый на м/к бульоне	1,49	2,54	17,77	103,92	18,8	0	0	1,1	0	0,12	11,6
123	200	Плов с курицы	22,5	21,25	55,25	522	38,5	0	0	3,25	0	0,37	2,38
122	200	Кисель	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02	0,32
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32	0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65	0
Итого			31,14	26,814	109,55	965,77	158,2	4,56	8,29	10,52	0	1,52	25,65

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
Обед																
8	50	Салат луковый	1,1	2,25	5,25	45,5	30,65	4,56	8,29	0,4	0	0,04		11,35		
63	250	Суп на м/к бульоне с фасолью	2,33	4,42	13,58	171,5	50,6	26,25	53,23	1,15	0	0,13		8,18		
92	100	Гуляш из кур	12	11	5	177	17	17	18	1	0	0		4,5		
202	200	Макароны отварные	6,49	7,09	51,58	254	14,28	0	0	1,12	0	0,1		0		
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0		
218	40	Яйцо вареное	4,3	3,9	0,2	53	17,2	3,8	60,1	0,8	72,4	0	0,1	0		
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0		
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65		0		
Итого			31,37	29,394	89,29	920,35	171,54	51,61	139,62	9,64	72,4	1,24	0,1	24,03		

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
Обед																
135	50	Салат из свеклы	0,75	4,5	18,25	87,5	13,46	0	0	0,55	0	0,03		1,65		
54	250	Борщ с капустой и картофелем	4,87	5,3	9,21	110	55,9	26,25	53,23	1,41	0	0,12		13,5		
134	200	Капуста тушеная с мясом	6,98	5,81	20,54	152,34	118	0	0	1,75	0	0,16		37,9		
42	20	Сыр порционально	4,64	5,9	8,35	72,8	176	7	100	0,2	52	0,2		0,31		
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0		
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65		0		
278	200	Компот с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32		
Итого			23,29	22,284	87,63	716,99	433,61	33,25	153,23	9,68	52	1,5	0	53,68		