

«Утверждаю»
 Директор МОУ Сараевская СОШ
 Т.В.Клейменова
 «31» августа 2023 г.



Примерное десятидневное меню в МОУ Сараевская СОШ
 для питания школьников 1-4 классов обед и ГПД

№	Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (VU)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14
Первый день															
ОБЕД															
	Суп пшениный с консервами в масле	200	88	8,14	2,08	13,32	104,56	0,203	11,5	0,017		35,581	104,665	22,393	1,112

	Хлеб ржаной	40	878	0,92	0,16	7,32	74,40	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Груша	200		0,78	30,22	0,80	118								
	Печенье	60		4,50	11,10	40,20	279	0,12	-	-		109	14	80	1,9

	ВСЕГО ЗА ОБЕД			22,11	46,25	139,84	905,13	0,528	28,55	1434,43	11,1	225,383	260,219	169,66	5,718
--	----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Второй день

ОБЕД

	Щи с курицей	200	87\46	5,10	1,72	16,9	81,30	0,065	10,793	-	-	48,714	102,28	16,645	0,495
	Сливочное масло	30	1	0,18	24,75	0,27	224,55	0,04	-	0,2	-	43,84	104	22	0,5
	Чай с сахаром	200	493	0,07	0,02	15	61,54	-	003	-	11,1	-	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	879	7,70	2,67	53,20	267,53	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб ржаной	40	878	0,92	0,16	7,32	74,40	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Мандарины	200		1,26	22,38	0,38	88	0,032	17,073	-		37,57	27,838	8,45	0,162
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			15,3	51,7	103,07	797,42	0,18	27,90	0,2	11,1	148,25	285,80	70,34	2,06

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ОБЕД

	Суп вермишелевый с тушенкой	200	95	5,10	1,70	16,90	103,48	0,057	3,507	-	-	66,632	231,715	10,855	0,074
	Салат из свеклы	60	45	1,66	7,09	7,50	145,00	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28

	Чай с сахаром	200	493	0,07	0,02	15	61,54								
	Хлеб пшеничный	75	879	7,70	2,67	53,20	267,53	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Хлеб ржаной	40	878	0,92	0,16	7,32	74,40	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Груша	200		0,78	30,22	0,80	118	0,12	-	-		109	14	80	1,9
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			16,23	41,86	110,72	770,05	0.281	21.167	-	5.03	243.782	338.199	238.745	3.116

Четвертый день

ОБЕД

	Суп гороховый с курицей	200	111\4	5,40	4,40	25,8	164,10	0,01	0,425	-	-	11,05	24,2	4,42	0,173
	Компот из яблок	200	507	1,04	0,00	26,96	112,00	0,004	1,659	-		7,956	5,99	2,632	0,534
	Сыр	30	1	7,80	8,04	0,00	103,56	0,04	-	0,2	-	43,84	104	22	0,5
	Хлеб пшеничный	75	879	7,70	2,67	53,20	267,53	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб ржаной	40	878	0,92	0,16	7,32	74,40	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Апельсин	200		1,88	23,50	0,24	94								
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			24,74	38,77	123,52	907,69	0.089	2.084	-	-	61.128	387.874	46.892	17.333

Пятый день

ОБЕД

	Суп рисовый с тушенкой	200	98	3,48	0,54	14,52	76,86	0,003	2,36	1434,36	-	12,16	-	9,28	0,29
--	------------------------	-----	----	------	------	-------	-------	-------	------	---------	---	-------	---	------	------

	Салат из свежей капусты	60	13	12,33	7,07	4,03	85,07	0,01	14,66	-		25,8	16,99	9,6	0,31
	Чай с сахаром	200	493	0,07	0,02	15	61,54	-	0,03	-	11.1	-	2.8	1.4	0.28
	Хлеб пшеничный	75	879	7,70	2,67	53,20	267,53	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб ржаной	40	878	0,92	0,16	7,32	74,40	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Груша	200		0,78	30,22	0,80	118	0,04	-	-		6,6	24	4,2	0,57
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			25,28	40,68	104,87	683,50	0.128	17.05	1434.36	11.1	62.682	92.674	46.32	2.076

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

		ОБЕД													
	Суп рисовый с тушенкой	200	98	3,48	0,54	14,52	76,86	0,003	2,36	1434.36	-	12.16	-	9.28	0.29
	Чай с сахаром	200	493	0,07	0,02	15	61,54	-	0,03	-	11.1	-	2.8	1.4	0.28
	Хлеб пшеничный	75	879	7,70	2,67	53,20	267,53	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб ржаной	40	878	0,92	0,16	7,32	74,40	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Салат из свеклы	60	45	1,66	7,09	7,50	145,00	0,013	10,26	-	5.03	14.98	16.98	9.05	0.28
	Апельсин	200		1,88	23,50	0,24	94,00	0,016	7,4	-		35.36	26.62	117	0.236
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			15,71	33,98	107,78	719,43	0.134	9.791	1434.56	11.1	109.482	182.304	171.52	1.932

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

ОБЕД															
	Суп вермишелевый с курицей	200	95	5,10	1,70	16,90	103,48	0,057	3,507	-	-	66.632	231.715	10.855	0,074
	Чай с сахаром	200	493	0,07	0,02	15	61,54	-	0,03	-	11,1	-	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	879	7,70	2,67	53,20	267,53	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб ржаной	40	878	0,92	0,16	7,32	74,40	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Пряник	60		3,36	3,00	45,78	210	0,08	-	-	-	9	41	-	0,6
	Груша	200		0,78	30,22	0,80	118								
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			17,93	37,77	149	835,05	0,238	25,597	-	11.1	154.914	368.01	55.395	2.126
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ															
ОБЕД															
	Суп гороховый с тушенкой	200	98/46	5,40	4,40	25,8	164,40	0,03	2,36	1434,36		12,16	-	9,28	0,29
	Компот из свеж. яблок	200	507	1,04	0,00	26,96	112,00	0,004	1,659	-	-	7,956	5,99	2,632	0,534
	Хлеб пшеничный	75	879	7,70	2,67	53,20	267,53	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб ржаной	40	878	0,92	0,16	7,32	74,40	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Мандарин	150		0,06	11,19	0,19	44,00								
	Печенье	60		4,50	11,10	42,20	279,00	0,016	1,423	-		20,995	19,36	7,8	1,242
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			19,62	29,52	165,67	941,43	0,265	3,783	1434,36	-	51.277	68.244	38.92	2.158

		ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ													
		ОБЕД													
	Суп пшениный с консервами в масле	200	111/4 6	8,14	2,08	13,32	104,56	0,01	0,425	-		11,05	24,2	4,42	0,173
	Сыр	30	1	7,80	8,04	0,00	103,56	0,04	-	0,2	-	43,84	104	22	0,5
	Какао с молоком	200	496	6,20	6,40	22,36	171,84	0,017	0,232	0,023		134,545	147,426	11,44	0,339
	Хлеб пшеничный	75	879	7,70	2,67	53,20	267,53	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб ржаной	40	878	0,92	0,16	7,32	74,40	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Апельсин	200		1,88	23,50	0,24	94,00								
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			32,64	42,85	106,44	815,99	0.174	17.73	0.233	-	245.127	352.348	68.15	1.8
		ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ													
		ОБЕД													
	Щи с курицей	200	87\46	5,10	1,72	16,90	81,30	0,065	10,793	-	-	48,714	102,28	16,645	0,495
	Чай с сахаром	200	493	0,07	0,02	15	61,54	-	0,03	-	11,1	-	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	879	7,70	2,67	53,20	267,53	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб ржаной	40	878	0,92	0,16	7,32	74,40	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Яблоко	200		0,38	0,72	30,50	118,00	0,004	10	0,12	0,4	8	28	42	600
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			14,17	5,29	122,92	602,77	0.144	20.83	0.12	11.5	74.836	189.964	81.885	601.71

