



УТВЕРЖДАЮ

**Директор МОУ «СОШ №5
г. Ртищево Саратовской области»
И.В.Рощина**

Приказ от 01.09.2022г. № 245-О

Примерное десятидневное меню

МОУ «СОШ №5 г. Ртищево Саратовской области»

2022-2023 учебный год

День 1

Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
626	205	Каша молочная манная с маслом	6,56	9,64	27,88	223	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
81	50/15	Булочка с сыром	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00
			3,48	4,43	0	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	39,0	0,01	0	0,11
58	200	Кофейный напиток	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
		Кондитерское изделие												
	Итого		13,8	26,05	54,7	503,6	171,7	70,72	196,57	3,42	0,32	0,62	2,08	0,04

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
154	1/250	Суп картофельный с крупой	2,13	5,1	14,58	112,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,00	8,25
87	1/150	Гороховое пюре	2,86	4,32	23,01	142,35	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
23	1/80	Птица тушеная с овощами	11,37	7,37	20,88	195	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
13	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,20	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		18,2	16,79	96,23	609,05	97,36	72,94	358,58	4,71	43	0,21	1,8	73,915

День 2

Завтрак

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1 2	1/60	Кукуруза консервированная	1,73	3,71	4,82	59,58	11,2	11,78	25,18	0,4	0	0,03	0	5,88
291	1/150	Макаронные изделия отварные	5,66	0,68	29,04	144,9	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
343	1/100	Рыба тушеная с овощами	9,5	5,14	4,5	102,14	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
13	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,20	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Кондитерское изделие												
	Итого		18,73	9,53	76,12	465,82	100,16	74,59	114,48	2,68	0,05	0,22	0,96	43,18

Обед

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
12	1/60	Кукуруза консервированная	1,73	3,71	4,82	59,58	11,2	11,78	25,18	0,4	0	0,03	0	5,88
55	250/	Свекольник с курицей	2,04	5,0	14,10	109,75	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
291	1/150	Макаронные изделия отварные	5,66	0,68	29,04	144,9	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
343	1/100	Рыба тушеная с овощами	9,5	5,14	4,5	102,14	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
13	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,20	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		20,77	14,53	90,22	575,57	100,16	74,59	114,48	2,68	0,05	0,22	0,96	43,18

День 3

Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
627	205	Каша молочная геркулесовая с маслом	6,97	10,46	26,04	227	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
58	200	Кофейный напиток	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
	95	Йогурт	2,6	1,2	15,4									
	Итого		17,03	16,54	93,88	903	149,25	86,01	213,85	2,89	0,31	0,107	1,68	0,92

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
21	250	Суп картофельный на курином бульоне	2,34	2,83	16,64	101,65	31,94	0,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
33	1/150	Рис отварной рассыпчатый	10,44	11,11	41,30	307,00	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
23	1/80	Птица тушеная с овощами	11,37	7,37	20,88	195	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
4	200	Чай	0,3	0	15,2	60	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	2/40	Хлеб пшеничный,	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		26,25	21,31	107,02	728,65	153,63	58,61	258,74	1,27	0,14	0,17	1,38	0,92

День 4

Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
250	1/40	Икра из кабачков ТО	4,64	5,90	0	72,8	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
32	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
69	1/80/20	Печень по -строгановски	17,43	11,64	7,10	162,31	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
13	1/200	Компот из сухофруктов	0,4	0	24,76	94,20	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Фрукт												
	Итог		31,73	23,15	80,7	624,76	128,50	118,8	487,06	8,2	0,01	0,27	0,53	90,32

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
250	1/40	Икра из кабачков ТО	4,64	5,90	0	72,8	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
17	1/250/10	Щи на курин. бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
32	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
69	1/80/20	Печень по -строгановски	17,43	11,64	7,10	162,31	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
13	1/200	Компот из сухофруктов	0,4	0	24,76	94,20	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		33,48	28,04	89,19	709,54	128,50	118,8	487,06	8,2	0,01	0,27	0,53	90,32

День 5

Завтрак

№ рец	Выход	наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
81	200	Запеканка творожная со сгущенным молоком	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
4	200	Чай с сахаром	0,3	0	15,2	60	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
		Фрукт												
	Итого		32,88	23,62	89,18	733	159,24	56,32	220,6	0,69	0,14	0,18	0,19	61,22

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
251	1/60	Свекла отварная дольками	0,8	3,65	5,02	56,34	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
14	1\250	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	2.69	2.84	17.14	104	24.60	27	66.65	1.09	0	0.11	0	8.25
	1/200	Капуста тушеная с мясом(говядина)	3,7	8,64	46,03	284,70	29,28	58	159	2,31	42	0,31	1,6	42
13	1/200	Компот из сухофруктов	0,4	0	24,76	94,20	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		9,39	15,13	105,95	604,24	159,24	56,32	220,6	0,69	0,14	0,18	0,19	61,22

День 6

Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
62 4	205	Каша пшениная молочная	6,77	10,05	27,06	225,5	46,93	0,6	0,03	2,82	0,03	0,19	0,05	1,67
	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
58	200	Кофейный напиток	1.4	2.00	22.40	116	34.00	7.0	45.00	1,6	0.08	0,02	0,26	0,00
100	1/40	Яйцо вареное	12.7	11.5	0.7	157	55	12	192	2.5	0.10	0,03	0,26	0,00
		Кондитерское изделие												
	Итог		24,57	25	75,86	663,5	148,4	19,6	278.	11,42	0,21	0,44	1,97	1,67

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
133	1/250	Рассольник на Курин. бульоне	1,85	0	5,09	109,5	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3
32	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
23	1/80	Птица тушеная с овощами	11,37	7,37	20,88	195	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
13	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,20	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		22,52	12,98	99,57	694,15	92,82	6,9	317,4	7,95	43,04	0,14	0,46	16,32

День 7

Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
62 5	205	Каша «Дружба» молочная	6,36	9,84	27,68	225,5	46,93	0,6	0,03	2,82	0,03	0,19	0,05	1,67
81	50/15	Батон с сыром	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00
			3,48	4,43	0	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	39,0	0,01	0	0,11
58	200	Кофейный напиток	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
	95	Йогурт	2,6	1,2	15,4	85								
	Итого		16,25	27,4	69,9	591,1	392,9	49	18,22	6,42	0,32	1,82	0,5	27,99

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
11	1/250	Суп картофельный с крупой на кур.бульоне	1,98	2,17	14,58	90,75	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,00	8,25
30	21 0	Картофель тушеный с курицей	27,53	7,47	21,95	265	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
13	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,20	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		31,35	9,64	74,29	514,95	98,65	92,09	191,89	3,64	0,04	0,09	0,46	19,68

День 8

Завтрак

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/40	Зеленый горошек консервированный	2,98	5,19	6,25	83,60	12,87	12,6	0,45	0,79	0	0,03	0	6,6
406	210	Плов из отварной птицы	16	15,9	37,91	359	45,10	47,50	199	2,19	48	0,06	0	1,01
4	200	Чай с сахаром	0,26	0	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Фрукт												
	Итого		21,04	21,09	72,38	566,6	389,32	57,94	438,8	1,98	0,14	0,11	0,88	4,05

Обед

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/40	Зеленый горошек консервированный	2,98	5,19	6,25	83,60	12,87	12,6	0,45	0,79	0	0,03	0	6,6
151	250	Суп рыбный	6,15	2,45	10,68	90,75	0,09	4,2	0,35	0,01	1,06	0,03	0,02	0,18
406	210	Плов из отварной птицы	16	15,9	37,91	359	45,10	47,50	199	2,19	48	0,06	0	1,01
4	200	Чай с сахаром	0,3	0	15,2	60	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого	27,19	23,54	83,06	658,35	153,63	58,61	258,74	1,27	0,14	0,17	1,38	0,92

День 9

Завтрак

№ рец	Выход	наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
291	1/150	Макаронные изделия отварные	5,66	0,68	29,04	144,9	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
389	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	11,04	10,16	6,96	163	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
159	1/200	Сок												
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Кондитерское изделие												
	Итого		18,50	10,84	49,0	372,9	128,5	118,81	487,	8,2	0,01	0,27	0,53	90,32

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
142	1/250	Щи на м/к бульоне	1,75	4,98	7,78	8,25	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
291	1/150	Макаронные изделия отварные	5,66	0,68	29,04	144,9	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
389	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	11,04	10,16	6,96	163	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
159	1/200	Сок в ассортименте												
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		20,25	15,82	56,78	381,15	128,5	118,81	487,	8,2	0,01	0,27	0,53	90,32

День 10

Завтрак

№ рец	Выход	наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1/50	Свекла отварная с растительным маслом	0,75	2,75	4,2	44,5	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
49	150	Каша перловая рассыпчатая	10,44	11,11	41,30	307	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
368	80	Гуляш из отварной говядины	11,74	12,9	2,94	174,94	17,13	12,47	59,33	1047	12	0,01		0,01
13	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,20	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Кондитерское изделие												
	Итог		24,77	26,76	86,2	685,64	392,9	49	18,22	6,42	0,32	1,82	0,5	27,99

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1/50	Свекла отварная с растительным маслом	0,75	2,75	4,2	44,5	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
144	1/250	Суп картофельный с бобовыми с курицей	2,3	4,25	15,35	108	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
49	150	Каша перловая рассыпчатая	10,44	11,11	41,30	307	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
368	80	Гуляш из отварной говядины	11,74	12,9	2,94	174,94	17,13	12,47	59,33	1047	12	0,01		0,01
13	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,20	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		27,07	31,01	101,5	793,6	154,46	58,63	259,37	1028	0,18	0,337	15,48	1,56