

Согласовано
Начальник Северо-Восточного территориального отдела управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Саратовской области



В.А.Часв

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с.Кучумбетово
Перелюбского муниципального района
Саратовской области»
С.Г.Искакова

Приказ № 91 от «01» 08 2020 года



Примерное десятидневное меню
при двухразовом питании по

МБОУ «ООШ с.Кучумбетово Перелюбского муниципального района
Саратовской области»

(1-4 классы)
на 2020-2021 учебный год

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1 день													
ЗАВТРАК													
688	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
536	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		16.04	21.42	69.19	441.84	0,13	0	25,2	34.23	193.55	49.59	3,42
ОБЕД													
187	Щи из свежей капусты с картофелем с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО		7.09	7.54	36.03	208.78	0,09	18.46	0	52,53	69.38	30,5	1,45
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		23.13	28.96	105.22	650.62	0,22	18.46	25,2	86.76	262.93	80.09	4,87

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
2 день													
ЗАВТРАК													
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		7.34	6.1	40.2	219.14	0,11	1,09	36,72	201,37	177,8	31,77	0,95
ОБЕД													
206	Суп гороховый с картофелем, с куриным мясом	250/35	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,30	2,03
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		6,59	5,28	42.11	195.25	0,26	5.81	0	47,28	108.93	43,55	2,68
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		13.93	11.38	82.31	414.39	0,37	6.9	36,72	248.65	286.73	75,32	3,63

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
3 день													
ЗАВТРАК													
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81,00	4,73
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	194,69	26,01	2,32
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		29,8	24,62	68.26	505,23	0,42	1,28	0,02	49,13	466,64	115,26	7,73
ОБЕД													
204	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27,00	1,09
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		3.79	2,84	37.64	165.25	0,14	8.25	0	33.8	88.4	35.25	1,74
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		33.59	27,46	105.9	670.48	0,56	9.53	0,02	82.93	555.04	150,51	9,47

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
4 день													
ЗАВТРАК													
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	10,4	37,2	28,68	74,16	33,36	1,18
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		3.85	14,2	37.83	259.51	0,11	10,4	37,2	37,88	95,91	41,61	1,83
ОБЕД													
201	Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		7.09	7,54	36.03	208.78	0,11	0.04	1,28	49,29	65.48	15,03	1.03
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		10.94	21.74	73.86	468.29	0,22	10.44	38,48	87.17	161.39	56.64	2.86

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
5 день													
ЗАВТРАК													
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		7.34	6.1	40.2	219.14	0,11	1.09	36.72	201.37	177.8	31.77	0.95
ОБЕД													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	250/35	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27,0	1,09
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		3,79	2,84	37.64	165.25	0,14	8.25	0	33.8	88.4	35,25	1,74
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		11.13	8.94	77.84	384.39	0,25	9.34	36.72	235.17	266.2	67.02	2,69

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
6 день													
ЗАВТРАК													
304	Плов из птицы	130/80	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО		21,4	17	56,19	437,5	0,09	1,01	48	54,3	221,05	55,75	2,84
ОБЕД													
187	Щи из свежей капусты с картофелем с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО		7.09	7.54	36.03	208.78	0,09	18.46	0	52.53	69.38	30.5	1,45
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		28.49	24.54	92.22	646.28	0,18	19.47	48	106.83	290.43	86.25	4,29

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
7 день													
ЗАВТРАК													
304	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено) с маслом	150/5	5	0,4	1	137	0,08			22	102	24	2,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		6.1	0.4	21.5	197.5	0,11	0	0	31.2	123.75	32.25	3.25
ОБЕД													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	250/35	5,69	7.54	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27,00	1,09
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		6.79	7.54	37.64	165.25	0,14	8.25	0	33.8	88.4	35.25	1,74
	ИТОГО 2 РАЗОВОЕ		12.89	7.94	59.14	362.75	0,25	8.25	0	65.0	212.15	110.41	4.99

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
8 день													
ЗАВТРАК													
438	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	260,5	19,5	2,94
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		15.37	22.16	23.15	328.43	0,13	0.25	345,0	123.4	282.25	27.75	3.59
ОБЕД													
187	Щи из свежей капусты с картофелем с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		7.09	7.54	36.03	208.78	0,09	18.46	0	52.53	69.38	30.5	1,45
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		22.46	29.7	59.18	537.21	0.22	18.71	345,0	175.93	351.63	58.25	5.04

№	Прием пищи,	Масса	пищевые вещества	энергетическая	витамины (мг)	минеральные вещества (в
---	-------------	-------	------------------	----------------	---------------	-------------------------

рецепта	наименование блюда	порции				ценность				мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
9 день													
ЗАВТРАК													
679	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0	0,02	1,46	194,4	0,04	2,92
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		9.02	5.26	62.82	316.95	0,16	0	0,02	10.66	216.15	8.29	3.57
ОБЕД													
201	Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		7.09	7.54	36.03	208.78	0,11	0.04	1,28	49,29	65.48	15,03	1.03
	ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ		16.11	12.8	98.85	525.73	0,27	0.04	1,3	59.95	281.63	23.32	4.6

№	Прием пищи,	Масса	пищевые вещества	энергетическая	витамины (мг)	минеральные вещества (в мг)
---	-------------	-------	------------------	----------------	---------------	-----------------------------

рецепта	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
10 день													
ЗАВТРАК													
692	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	25,2	17,57	95,67	35,19	1,39
536	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		12.85	21.18	65.08	410.52	0,24	25,2	25,2	45.97	244.62	59.44	3.48
ОБЕД													
170	Борщ с капустой и картофелем с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	125,25	102,50	0,05	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,9	0	6,5	32,5	0,03	0	0	3,2	21,75	8,25	0,25
	ИТОГО:		7.09	7.54	145.75	163.0	0,08	10.29	0	53,58	74.98	34,5	1,84
	ИТОГО 2 РАЗОВОЕ		19.94	28.72	210.83	573.52	0,32	35.49	25.2	99.55	319.6	93.94	5.32