

«Согласовано»

Председатель родительского комитета  
И.В Тифонина

«Утверждаю»  
Директор школы  
М.П.Демченко

Примерное 10-дневное меню МБОУ «СОШ №2 р.п. Лысые Горы Саратовской области»  
с ежедневным применением витаминов (аскорбиновая кислота) и йодированной соли с1 сентября 2024 года 5-11 класс

	№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность Кк	Пищевая ценность, г			Витамины (мг)					Минеральные в-ва(мг)								
					белки	жиры	Углевод	В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	Ca	Se	F
<b>Неделя: первая</b>		<b>1-й день</b>																			
<b>Завтрак</b>	36	Каша «Дружба»	200	192	5,2	6,7	28	0,1	1,3	40	0,14	0,1	13,0	14,0	31	0,5					
		Хлеб пшенич. в/с	50	110	3,7	0,5	23	0,00	-	0,00	0,7	0,00	10,0	40	17	0,5					
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82					
<b>Обед</b>	24	Суп картоф. с макарон. издел.	250	150	7	6	17	0,11	7,8	1,7	1,4	0,11	23	66,5	24,3	1,09					
		Хлеб ржаной1с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4	0,01	18	50	15	1					
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7	0,00	10,0	40	17						
	71	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60	-	-	15	-	-	-	-	-	3,4	5,8	-	0,02					
		<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>810</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>130</b>	<b>0,22</b>	<b>9,1</b>	<b>41,8</b>	<b>4,33</b>	<b>0,22</b>	<b>193</b>	<b>345</b>	<b>103</b>	<b>3,12</b>					
		<b>2-й день</b>																			
<b>завтрак</b>	79	Ватрушка с повидлом	60	101	3,4	1,4	19	0,04	-	8,6	0,5		7,1	25,2	4,8	0,36					
	44	Яйцо вареное	1шт	63	5	5	0,3														
	6	Масло сливочное	20	132	0,16	14,4	0,26	-	-	8	0,01		0,5	0,6	-	-					
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82					

<b>обед</b>	22	Суп картофель с бобов.	250	175	12	7	16	0,26	0,5	20	0,3		46,8	95	36,8	2,75				
		Хлеб ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4		18	50	15	1				
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5				
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-		5,1	7,7	4,2	0,82				
		<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>856</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>96</b>	<b>0,31</b>	<b>0,5</b>	<b>28,6</b>	<b>2,9</b>		<b>93</b>	<b>224</b>	<b>92</b>	<b>6,1</b>				
		<b>3-й день</b>																		
<b>завтрак</b>	38	Каша пшеничная молочная жидкая	200	181	5,5	6	26	0,1	1,2	37	0,5		12,2	14,7	28	1,23				
	5	Сыр	20	72	5	6	-													
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5				
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-		5,1	7,7	4,2	0,82				
<b>Обед</b>	51	Плов из отварной курицы	210	408	21	24	27	0,06	1,2	82,4	5,6		28,7	11,5	37,4	1,53				
	2	Салат витаминный	100	85	1	6	6													
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5				
		Хлеб ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4		18	50	15	1				
	75	Компот из смеси сухофр. витаминиз.(аскорбин. кислот)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4		20,1	19,2	14,4	0,69				
		<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>1238</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>160</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>119</b>	<b>9,3</b>		<b>206</b>	<b>411</b>	<b>132</b>	<b>6,19</b>				
		<b>4-й день</b>																		
<b>завтрак</b>	40	Каша пшеничная молочная жид	200	200	6,2	6,6	28	0,08	1,4	40	0,5		13,7	12,2	20,4	0,46				
	6	Масло сливочное	20	132	0,16	14,4	0,26	-	-	8	0,01		0,5	0,6	-	-				
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5				
	67	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	0,03	0,7	19	0,01		11,1	91,1	22,3	0,65				
<b>обед</b>	23	Суп картофель с крупой	250	133	6	6	13	0,11	8,2	-	1,3		23	72	30	1				
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5				
		Хлеб ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4		18	50	15	1				
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-		5,1	7,7	4,2	0,82				

		<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>967</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>108</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>59</b>	<b>5,5</b>		<b>33,2</b>	<b>41,6</b>	<b>12,5</b>	<b>5,4</b>						
		<b>5-й день</b>																				
<b>завтрак</b>	28	Суп молочный с макарон.изд	250	180	7,1	6,3	23,6	0,1	1,1	48,4	0,3		20,3	17,2	25,4	0,6						
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5						
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-		5,1	7,7	4,2	0,82						
<b>Обед</b>	56	Пюре картоф.	200	136	4,2	8	12,2	0,16	5	40	0,2		51	10,3	32,8	1,2						
	50	Гуляш из говядины	150	306	23	21	5	0,05	0,75	32,5	0,88		21	19,5	29,4	3,4						
	8	Салат из капусты скукурузой	100	72	2,2	3,4	8,1	0,03	14	17	0,3		60	44	23	0,8						
		Хлеб ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4		18	50	15	1						
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5						
	75	Компот из смеси сухофр. витаминиз.(аскорбин. кислот)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4		20,1	19,2	14,4	0,69						
		<b>Итого</b>	<b>1260</b>	<b>1186</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>0,35</b>	<b>22,1</b>	<b>12,5</b>	<b>4,5</b>		<b>24,5</b>	<b>63,2</b>	<b>16,9</b>	<b>7,12</b>						
<b>Неделя: вторая</b>		<b>6-й день</b>																				
<b>завтрак</b>	41	Каша рисовая молочная жид	200	215	6	7	32	0,06	1,54	42,6	0,18		14,7	15,2	31,6	0,17						
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5						
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-		5,1	7,7	4,2	0,82						
<b>Обед</b>	20	Щи из свежей капусты с картофелем	250	120	5,6	7,5	5,8	0,05	12	-	2,35		37	45,7	20,3	0,78						
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5						
		Хлеб ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4		18	50	15	1						
	71	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60	-	-	15	-	-	-	-		3,4	5,8	-	0,02						
		<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>803</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>112</b>	<b>0,12</b>	<b>13,5</b>	<b>42,7</b>	<b>5,23</b>		<b>23,0</b>	<b>34,0</b>	<b>10,4</b>	<b>3,62</b>						
		<b>7-й день</b>																				
<b>завтрак</b>	82	Булочка Российская	60	168	4,1	4,2	28,5	0,05	-	25	0,6		13,7	33,4	6,1	0,44						
	70	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	0,03	0,7	19	-		10,8	76,5	12,6	0,12						
<b>Обед</b>	24	Суп картоф. с макарон. издел.	250	150	7	6	17	0,11	7,8	1,7	1,4		23	66,5	24,3	1,09						

		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7	10,0	40	17	0,5					
		Хлеб ржаной I с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4	18	50	15	1					
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82					
		<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>742</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>0,18</b>	<b>8</b>	<b>26,7</b>	<b>4,5</b>	<b>90</b>	<b>215</b>	<b>60</b>	<b>4,49</b>					
		<b>8-й день</b>																		
<b>завтрак</b>	40	Каша пшеничная молочная жидк	200	200	6	7	28	0,15	1,2	37	0,14	120	151	37,2	0,9					
	5	Сыр	20	72	5	6	-													
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7	10,0	40	17	0,5					
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82					
<b>Обед</b>	34	Каша гречневая рассыпчат	150	174	6	6	10	0,14	-	24	0,42	14	134	89	3					
	47	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	103	13	2	7	0,06	1,54	17,6	0,44	43,6	132	19,3	1,54					
	1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	96	1	6	9													
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7	10,0	40	17	0,5					
		Хлеб ржаной I с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4	18	50	15	1					
	75	Компот из смеси сухофр. витаминиз.(аскорбин. кислот)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69					
		<b>Итого</b>	<b>1170</b>	<b>937</b>	<b>58</b>	<b>40</b>	<b>160</b>	<b>0,7</b>	<b>5,75</b>	<b>90</b>	<b>5</b>	<b>313</b>	<b>742</b>	<b>228</b>	<b>15,9</b>					
		<b>9-й день</b>																		
<b>завтрак</b>	9	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	200	5	6	19	0,1	1,15	32	0,34	118	141	36	0,8					
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7	10,0	40	17	0,5					
	6	Масло сливочное	20	132	0,16	14,4	0,26	-	-	8	0,01	0,5	0,6	-	-					
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82					
<b>Обед</b>	16	Борщ с капустой и картоф	250	133	7	8	7	0,06	7,7	0	2,5	45,8	97,8	32	1,96					
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7	10,0	40	17	0,5					

		Хлеб ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,012	-	0,010	1,4		18	50	15	1				
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-		5,1	7,7	4,2	0,82				
		<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>901</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>96</b>	<b>0,13</b>	<b>8,4</b>	<b>12,7</b>	<b>5,51</b>		<b>218</b>	<b>387</b>	<b>105</b>	<b>5,82</b>				
		<b>10-й день</b>																		
<b>завтрак</b>	36	Каша манная молочная жидкая	200	210	6,2	6,6	31	0,1	1,3	40	0,14		130	140	31	0,5				
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5				
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-		5,1	7,7	4,2	0,82				
<b>Обед</b>	42	Макароны отварные	200	253	8	8	40	0,13	0	61	1,5		24,5	81	16	1,9				
	61	Соус красный основной	50	28	1	1,3	3,1	0,01	1,34	5,7	0,14		7,3	16,4	7,4	0,35				
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5				
		Хлеб ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4		18	50	15	1				
	52	Котлеты из говядины	100	256	17,4	13,8	15,6	0,16	0,3	46	1,4		54,1	182	25,5	2,83				
	75	Компот из смеси сухофр. витаминиз.(аскорбин. кислот)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4		20,1	19,2	14,4	0,69				
		<b>Итого</b>	<b>1110</b>	<b>1239</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>173</b>	<b>0,41</b>	<b>1,8</b>	<b>10,5</b>	<b>6,2</b>		<b>272</b>	<b>559</b>	<b>140</b>	<b>8,69</b>				

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2018 г.