

«Согласовано»  
 Председатель родительского комитета  
 Щербицкая Л.И.

«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 с 1 ноября 2023 года 5-11 класс**

	№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энерг ценн Кк	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
					белки	жир	Угле вод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
<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	130	140	31	0,5
		Хлеб пшенич. в/с	50	110	3,7	0,5	23	0,006	-	0,009	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>	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 ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,012	-	0,010	1,4	18	50	15	1
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	0,7	10,0	40	17	
	71	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60	-	-	15	-	-	-	-	3,4	5,8	-	0,02
		<b>Итого</b>		<b>810</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>140</b>	<b>0,22</b>	<b>9,1</b>	<b>41,8</b>	<b>4,33</b>	<b>193</b>	<b>345</b>	<b>103</b>	<b>3,12</b>
		<b>2-й день</b>													
<b>завтрак</b>	38	Каша пшеничная молочная жидкая	200	181	5,5	6	26	0,1	1,2	37	0,5	122	147	28	1,23
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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 говядины ( или с курицей)	210	408	21	24	27	0,06	1,2	82,4	5,6	28,7	115	37,4	1,53
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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
	75	Компот из смеси сухофр.	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69

		витаминиз.(аскорбин. кислот)													
	8	Салат из капусты с кукурузой	100	198	4	8	11	0,14	18,9	0,37	4,63	52,2	112	41,8	1,75
		<b>Итого</b>		<b>1279</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>171</b>	<b>0,26</b>	<b>21</b>	<b>119</b>	<b>13,3</b>	<b>258</b>	<b>521</b>	<b>172</b>	<b>7,19</b>
		<b>3-й день</b>													
<b>завтрак</b>	78	Ватрушка с повидлом	90	216	5	2	45	0,05	-	11	0,65	13,1	35,2	8	0,87
	5	Сыр	20	72	4,6	6	-	-	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
		Хлеб пшенич. в/с	40	96	3	0,2	20	-	-	-	-	6	28	10	0,4
	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 пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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>900</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>140</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>4-й день</b>													
<b>завтрак</b>	37	Каша манная молочная жид	200	210	6,2	6,6	31	0,08	1,4	40	0,5	137	122	20,4	0,46
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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	-	-
	67	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	0,03	0,7	19	0,01	111	91,1	22,3	0,65
<b>обед</b>	18	Свекольник	250	140	6	8	11	0,06	8,2	-	2,5	41	66	30	1,5
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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>984</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>127</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>59</b>	<b>5,5</b>	<b>332</b>	<b>416</b>	<b>125</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	203	172	25,4	0,6
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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 картофель.	200	136	4,2	8	12,2	0,16	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
	50	Гуляш из говядины	150	306	23	21	5	0,05	0,75	32,5	0,88	21	195	29,4	3,4
	2	Салат витаминный	100	85	1	6	6	0,04	13	0	2,9	35,3	32,5	20,6	1
		Хлеб ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,012	-	0,010	1,4	18	50	15	1
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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>1109</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>170</b>	<b>0,35</b>	<b>27,1</b>	<b>125</b>	<b>6,5</b>	<b>255</b>	<b>645</b>	<b>177</b>	<b>7,52</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	147	152	31,6	0,17
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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
	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
<b>Обед</b>		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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
	71	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60	-	-	15	-	-	-	-	3,4	5,8	-	0,02
		<b>Итого</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>230</b>	<b>340</b>	<b>104</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
	5	Сыр	20	72	4,6	6	-	-	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
		Хлеб пшенич. в/с	40	96	3	0,2	20	-	-	-	-	6	28	10	0,4
	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	23	66,5	24,3	1,09
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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
	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>868</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>133</b>	<b>0,18</b>	<b>8</b>	<b>26,71</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
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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 рассыпчатая	200	231	7,5	7,7	13,1	0,18	-	32	0,6	18,8	179	118	4
	53	Тефтели из говяд.с рисом «ёжики»	130	195	12	10	13	0,07	1,8	20,8	0,52	51,4	156	22,8	1,82
	4	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	92	2	6	8	0,04	5	0	3,7	27,6	37,7	16,9	1,32
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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>1164</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>161</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>	44	Яйцо вареное	1 шт-40	63	5,1	4,6	0,3	0,03	-	100	0,2	22	77	7,8	1
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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	-	-
	70	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	0,03	0,7	19	-	108	76,5	12,6	0,12
	16	Борщ с капустой и картоф	250	133	7	8	7	0,06	7,7	0	2,5	45,88	97,8	32	1,96
<b>Обед</b>		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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>824</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>96</b>	<b>0,13</b>	<b>8,4</b>	<b>127</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>	9	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	200	6	8	26	0,14	1,18	37	0,46	120	150	37	0,94
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,006	-	0,009	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>	1	Салат из капусты белокочанной	100	96	2	6	9	0,03	19,7	0	2,8	45,6	31,1	17,3	0,6
	42	Макаронны 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	0,006	-	0,009	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
	52	Котлеты из говядины	100	256	17,4	13,8	15,6	0,16	0,3	4,6	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>1325</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	<b>197</b>	<b>0,44</b>	<b>21,6</b>	<b>110</b>	<b>9</b>	<b>334</b>	<b>606</b>	<b>182</b>	<b>9,29</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.

