УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ с.Старые Бурасы
Базарно-Карабулакского района
Саратовской области
_____Н.Н.Прудилина

Приказ № 169 от 31.08.2023г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(1-4 классы)
МБОУ «СОШ с.Старые Бурасы Базарно-Карабулакского района Саратовской области»
на 2023 - 2024 учебный год.

Неделя: первая
День недели: понедельник
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	200	2,9	4,95	36,21	201,25	0,025	0	25		5,875	0,45	63,25	20,5
1	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,045			48,400	0,300		
377	Чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66	1,1	7,34	0,02	0,01	225,1	36,84	371,08	198,16
						407,969								
	ОБЕД													
	Икра кабачковая т/о	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	98,42	0,69	55,67	17,27
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0		38,08	2,03	87,18	35,3
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28		6,48	1,48	49,56	28,16
591	Гуляш	90	21,42	17,568	5,166	182,7	0,189	1,386	0		26,46	2,52	211,482	28,251
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0		6,40	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0	13	130	0,05	0	0	0,5	6,4	0,5	43,5	16,5
ИТОГО:						**835,51**								
ИТОГО:						**1243,479**								

Неделя: первая
День недели: вторник
Сезон: осенне-зимний

.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
168	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	2,1	315,4	79,6
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86	8,6	4,4			0,14	15,6	1,8	
	Печенье Юбилейное	12,5	1,1	2,14	8,75	55,87	0,35	0	0,15	2,87	0,36	1,5	1,18	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0	13	65	0,05	-			6,4	0,5	0,4	16,5
ОБЕД						**415,11**								
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0		16,76	0,79	25,18	11,14
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0		24	0,96	66,70	26,65
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	10,4	37,20		28,68	1,18	74,16	33,36
608	Котлета (мясная)	90	13,995	10,395	14,13	205,875	0,09	0,135	25,875		39,375	1,35	149,742	28,917
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	0	0	0		6,00	0,40	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0	13	130	0,05	0	0	0,5	6,4	0,5	43,5	16,5
ИТОГО:						**700,835**								
ИТОГО:						**1115,945**								

Неделя: первая
День недели: среда
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая)	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0	20		12,20	3,32	147,7	98,10
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	0,56	90,00	14,00
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	80,8					215,99	1,74	217,0	42,9
						429,00								
	ОБЕД													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0		37,37	0,51	27,61	15,16
197	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0		26,45	0,98	71,95	25,9
304	Плов из птицы	150	14,643	12,260	25,737	271,88	0,046	0,73	34,62		32,53	1,58	143,73	34,26
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	0	0	0		6,00	0,40	0	0
	Хлеб пшеничный	2/40	3,6	0	13	130	0,05	0	0	0,5	6,4	0,5	43,5	16,5
	Печенье Юбилейное	12,5	1,1	2,14	8,75	55,87	0,35	0	0,15	2,87	0,36	1,5	1,18	0,62
	ИТОГО:					**693,9**								
	ИТОГО:					**1122,90**								

Неделя: первая
День недели: четверг
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
4	Каша пшенная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	1,18	117	23,06
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0	13	65	0,05	-			6,4	0,5	0,4	16,5
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	0	0	0		6,00	0,40	0	0
						407,28								
	ОБЕД													
7	Салат из моркови	100	1,1	5,8	9,1	132,00		3,2			24	0,6		33
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00		43,33	0,80	47,63	22,25
26	Рыба отварная	90	16,08	0,72	0,00	70,8	0,108	0,48	0		22,5	0,6		
199	Пюре гороховое с маслом	200	17,32	8,7	44,47	323,8	0,62	0			120,26	5,96		78,34
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0		6,40	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	2/40	3,6	0	13	130	0,05	0	0	0,5	6,4	0,5	43,5	16,5
	ИТОГО:					**835,55**								
	ИТОГО:					**1242,83**								

Неделя: первая
День недели: пятница
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
ЗАВТРАК														
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	0,30	156,05	23,52
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	0,56	90,00	14,00
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	194,75					215,99	1,74	217	42,9
						498,59								
ОБЕД														
	Икра кабачковая т/о	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	98,42	0,69	55,67	17,27
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0		24,6	1,09	66,65	27
591	Гуляш	90	21,42	17,568	5,166	182,7	0,189	1,386	0		26,46	2,52	211,482	28,251
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50		36,98	1,01	86,60	27,75
332	Кисель	200	0	0	7,2	36		15			29,5			1
	Хлеб пшеничный	2/40	3,6	0	13	130	0,05	0	0	0,5	6,4	0,5	43,5	16,5
ИТОГО:						**659,96**								
ИТОГО:						**1158,55**								

Неделя: вторая
День недели: понедельник
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
141	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	2,1	315,4	79,6
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0	13	65	0,05	-			6,4	0,5	0,4	16,5
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86	8,6	4,4			0,14	15,6	1,8	
	Печенье Юбилейное	1/12,5	1,1	2,14	8,75	55,87	0,35	0	0,15	2,87	0,36	1,5	1,18	0,62
	ОБЕД					**415,11**								
	Икра кабачковая т/о	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	98,42	0,69	55,67	17,27
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0		24,6	1,09	66,65	27
304	Плов из птицы	150	14,643	12,260	25,737	271,88	0,046	0,73	34,62		32,53	1,58	143,73	34,26
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0		6,40	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	130	0,05	5,81	0	0,5	6,4	0,5	16,5	16,5
	ИТОГО:					**670,09**								
	ИТОГО:					**1085,2**								

Неделя: вторая
День недели: вторник
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
4	Каша пшенная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	1,18	117	23,06
377	Чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66	1,1	7,34	0,02	0,01	225,1	36,84	371,08	198,16
1	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,045			48,400	0,300		
						520,999								
ОБЕД														
7	Салат из моркови	100	1,1	5,8	9,1	132,00		3,2			24	0,6		33
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00		43,33	0,80	47,63	22,25
591	Гуляш	90	21,42	17,568	5,166	182,7	0,189	1,386	0		26,46	2,52	211,482	28,251
679	Каша рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02		17,30	5,26	278,0	90,0
332	Кисель	200	0		7,2	36		15			29,5			1
	Хлеб пшеничный	2/40	3,6	0	13	130	0,05	0	0	0,5	6,4	0,5	43,5	16,5
ИТОГО:						**872,71**								
ИТОГО:						**1393,709**								

Неделя: вторая
День недели: среда
Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	200	2,9	4,95	36,21	201,25	0,025	0	25		5,875	0,45	63,25	20,5
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	0,56	90,00	14,00
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0	26	130	0,05	-			6,4	0,5	0,4	16,5
						476,45								
ОБЕД														
10	Салат из зеленого горошка	60	1,788	3,114	3,75	50,16	0,066	6,6	0,408		12,87	0,408	35,97	12,48
197	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0		26,45	0,98	71,95	25,9
591	Гуляш	90	21,42	17,568	5,166	182,7	0,189	1,386	0		26,46	2,52	211,482	28,251
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28		6,48	1,48	49,56	28,16
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	0	0	0		6,00	0,40	0	0
	Хлеб пшеничный	2/40	3,6	0	13	130	0,05	0	0	0,5	6,4	0,5	43,5	16,5
ИТОГО:						**736,210**								
ИТОГО:						**1212,66**								

Неделя: вторая
День недели: четверг
Сезон: осенне-зимний
.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	0,30	156,05	23,52
377	Чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66	1,1	7,34	0,02	0,01	225,1	36,84	371,08	198,16
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	194,75					215,99	1,74	217	42,9
						468,05								
	ОБЕД													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0		37,37	0,51	27,61	15,16
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15		45,3	1,26	176,53	47,35
591	Гуляш	90	21,42	17,568	5,166	182,7	0,189	1,386	0		26,46	2,52	211,482	28,251
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50		36,98	1,01	86,60	27,75
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0		6,40	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	2/40	3,6	0	13	130	0,05	0	0	0,5	6,4	0,5	43,5	16,5
	ИТОГО:					**798,8**								
						1266,85								

Неделя: вторая
День недели: пятница
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
4	Каша пшенная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	1,18	117	23,06
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	0	0	0		6,00	0,40	0	0
	Хлеб пшеничный Печенье Юбилейное	20 12,5	2,13 1,1	0,9 2,14	9,5 8,75	54,8 55,87	0,08 0,35	0,04 0	0,15	0,04 2,87	0,36	1,5	1,18	0,62
						452,95								
	ОБЕД													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0		21,09	0,80	24,58	12,54
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0		38,08	2,03	87,18	35,3
608	Котлета (мясная)	90	13,995	10,395	14,13	205,875	0,09	0,135	25,875		39,375	1,35	149,742	28,917
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	10,4	37,20		28,68	1,18	74,16	33,36
332	Кисель	200	0	0	7,2	36		15			29,5			1
	Хлеб пшеничный	2/40	3,6	0	13	130	0,05	0	0	0,5	6,4	0,5	43,5	16,5
	ИТОГО:					**762,165**								
						1215,115								