

Директор МАОУ "СОШ с. Шняево Базарно-
Карабулакского муниципального района
Саратовской области»




_____ Е.В. Енжаев

"30" августа 2023г.

Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 1-4 (7-11 лет) 5-11 класса с 12 лет и старше

**МАОУ « Средняя общеобразовательная школа
С. Шняево Базарно-Карабулакского района
Саратовской области»**

в 2023-2024 году.

1-ая неделя Понедельник 1 день

ЗАВТРАК

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
416	Каша манная молочная	1\200	6,6	7,2	41,5	207,8	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
382	Какао	1\200		0,1		159,1	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	2\40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			8,4	7,3	54,5	431,9	14,8	31,3	185	5,15	0,04	0,08	0,46	8

ОБЕД

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	Салат из припущенной моркови	1\100	1	1,51	4,49	46,8	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
87	Суп картофельный с рыбой консервированной	1\250	8,5	3,3	13,3	107,5	22,87	32,24	113,2	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
246	Гуляш из отварной говядины	1\100	1,28	8,24	2,6	186	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
309	Вермишель отварная	1\180	6,42	0,78	41,04	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
377	Чай с лимоном	1\200			14,97	56,8	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
225	Батон нарезной с сыром	1\40\10	4,57	8,4	16	108	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Хлеб пшеничный	2\40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			23,57	22,23	105,4	725,1	98,21	107,1	390,2	5,11	0,02	0,244	3,98	78,17

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г

Итого:

1157

1-ая неделя Вторник 2 день

ЗАВТРАК

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	Каша рисовая молочная	1\200	6,6	7,2	34,5	227,8	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
379	Кофейный напиток	1\200		0,1		149,1	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	1\40	1,8	0	13	35	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			8,4	7,3	47,5	411,9	14,8	31,3	185	5,15	0,04	0,08	0,46	8

ОБЕД

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
83	Салат из капусты витаминный	1\100	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
102	Суп гороховый на мясокостном бульоне	1\250	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
291	Плов с курицей	1\230\80	15,28	10,24	41,6	275,3	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
377	Чай с лимоном	1\200			14,97	56,8	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	Хлеб пшеничный	2\40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
201	Батон нарезной с маслом	1\40\10	0,1	7,2	14	106	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			27,45	28,59	102,66	723,32	133	111	197	6,1	0	0,19	2,41	30,9
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г						Итого:	1135,22							

1-ая неделя Среда 3 день

ЗАВТРАК

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
120	Суп молочный	1\250	6,6	7,2	31,5	197	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
379	Кофейный напиток	1\200		0,1		149,1	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	1\40	1,8	0	13	35	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			8,4	7,3	44,5	381,1	14,8	31,3	185	5,15	0,04	0,08	0,46	8

ОБЕД

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
46	Салат из моркови и яблок	1\100	0,84	1,05	5,07	35,5	38,45	20,9	40,42	1,26	0	0,02	0,03	9,4
96	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	1\230\25	3,3	6,8	22,6	123,4	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3
302	Каша гречневая куры тушеные	180/100	6,6	8,24	41,3	387	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
201	Батон нарезной с маслом	1\40\10	0,1	7,2	14	106	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
349	Компот из сухофруктов	1\200			14,97	108	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	2\40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			12,64	23,29	110,94	824,9	83,2	81	268	8,21	0,04	0,16	0,89	25,7

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, 2004 г

Итого:

1206

1-ая неделя Четверг 4 день

ЗАВТРАК

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	Каша "Дружба"	1\200	6,6	3,3	24,3	217	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
382	Какао	1\200		0,1		159,1	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	1\40	1,8	0	13	35	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			8,4	3,4	37,3	411,1	14,8	31,3	185	5,15	0,04	0,08	0,46	8

ОБЕД

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
72	Салат из свеклы и яблок	1\100	1	1,51	4,49	36,8	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	1\250	1,9	3,3	13,3	118	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
246	Гуляш из отварной говядины	1\100	1,28	8,24	2,6	186	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
437	Гороховое пюре	1\180	4,2	4,8	34,87	144	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
377	Чай с лимоном	1\200				86,8	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	Хлеб пшеничный	2\40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
225	Батон нарезной с сыром	1\40\10	2,57	2,4		86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			12,75	20,25	68,26	722,6	86,8	77	202	3,94	3,9	12,6	0,97	22,6
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г						Итого:	1133,7							

1-ая неделя Пятница 5 день

ЗАВТРАК

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
416	Каша манная	1\200	4,2	3,3	14,6	203	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
274	Какао	1\200		0,1		159,1	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	1\40	1,8	0	13	35	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			6	3,4	27,6	397,1	14,8	31,3	185	5,15	0,04	0,08	0,46	8

ОБЕД

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	Салат из припущенной моркови	1\100	1	1,51	4,49	26,8	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
102	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	1\250	5,49	5,28	16,33	137,8	31,9	40,01	130	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
290	Куры тушеные	1\100	24,6	8,24	2,6	189	25,01	220,3	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
309	Вермишель отварная	1\180	5,8	0,78	31	125	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
349	Компот из сухофруктов	1\200	0,6		9,98	88	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	2\40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
201	Батон нарезной с маслом	1\40\10	0,1	7,2		106	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			39,39	23,01	77,4	737,6								
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г						Итого:	1134,7							

2-ая неделя Понедельник 6 день

ЗАВТРАК

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
416	Каша манная молочная	1\200	6,6	7,2	41,5	207,8	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
382	Какао	1\200		0,1		159,1	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	2\40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			8,4	7,3	54,5	431,9	14,8	31,3	185	5,15	0,04	0,08	0,46	8

ОБЕД

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	Салат из припущенной моркови	1\100	1	1,51	4,49	46,8	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
44	Суп картофельный с рыбой консервированной	1\250	8,5	3,3	13,3	107,5	22,87	32,24	113,2	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
246	Гуляш из отварной говядины	1\100	1,28	8,24	2,6	186	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
309	Вермишель отварная	1\180	6,42	0,78	41,04	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
377	Чай с лимоном	1\200			14,97	56,8	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
225	Батон нарезной с сыром	1\40\10	4,57	8,4	16	108	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Хлеб пшеничный	2\40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			23,57	22,23	105,4	725,1	98,21	107,1	390,2	5,11	0,02	0,244	3,98	78,17
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г						Итого:	1157							

2-ая неделя Вторник 7 день

ЗАВТРАК

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	Каша рисовая молочная	1\200	6,6	7,2	34,5	227,8	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
379	Кофейный напиток	1\200		0,1		149,1	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	1\40	1,8	0	13	35	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			8,4	7,3	47,5	411,9	14,8	31,3	185	5,15	0,04	0,08	0,46	8

ОБЕД

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
83	Салат из капусты витаминный	1\100	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
102	Суп гороховый на мясокостном бульоне	1\250	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
291	Плов с курицей	1\230\80	15,28	10,24	41,6	275,3	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
377	Чай с лимоном	1\200			14,97	56,8	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	Хлеб пшеничный	2\40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
201	Батон нарезной с маслом	1\40\10	0,1	7,2	14	106	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			27,45	28,59	102,66	723,32	133	111	197	6,1	0	0,19	2,41	30,9
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г						Итого:	1135,22							

2-ая неделя Среда 8 день

ЗАВТРАК

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
120	Суп молочный	1\250	6,6	7,2	31,5	197	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
379	Кофейный напиток	1\200		0,1		149,1	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	1\40	1,8	0	13	35	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			8,4	7,3	44,5	381,1	14,8	31,3	185	5,15	0,04	0,08	0,46	8

ОБЕД

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
46	Салат из моркови и яблок	1\100	0,84	1,05	5,07	35,5	38,45	20,9	40,42	1,26	0	0,02	0,03	9,4
96	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	1\230\25	3,3	6,8	22,6	123,4	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3
302	Каша гречневая куры тушеные	180/100	6,6	8,24	41,3	387	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
201	Батон нарезной с маслом	1\40\10	0,1	7,2	14	106	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
349	Компот из сухофруктов	1\200			14,97	108	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	2\40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			12,64	23,29	110,94	824,9	83,2	81	268	8,21	0,04	0,16	0,89	25,7
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г						Итого:	1206							

2-ая неделя Четверг 9 день

ЗАВТРАК

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	Каша "Дружба"	1\200	6,6	3,3	24,3	217	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
382	Какао	1\200		0,1		159,1	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	1\40	1,8	0	13	35	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			8,4	3,4	37,3	411,1	14,8	31,3	185	5,15	0,04	0,08	0,46	8

ОБЕД

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
72	Салат из свеклы и яблок	1\100	1	1,51	4,49	36,8	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1\250	1,9	3,3	13,3	118	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
246	Гуляш из отварной говядины	1\100	1,28	8,24	2,6	186	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
437	Гороховое пюре	1\180	4,2	4,8	34,87	144	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
377	Чай с лимоном	1\200				86,8	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	Хлеб пшеничный	2\40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
225	Батон нарезной с сыром	1\40\10	2,57	2,4		86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			12,75	20,25	68,26	722,6	86,8	77	202	3,94	3,9	12,6	0,97	22,6
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г						Итого:	1133,7							

2-ая неделя Пятница 10 день

ЗАВТРАК

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
416	Каша манная	1\200	4,2	3,3	14,6	203	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
382	Какао	1\200		0,1		159,1	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	1\40	1,8	0	13	35	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			6	3,4	27,6	397,1	14,8	31,3	185	5,15	0,04	0,08	0,46	8

ОБЕД

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход, гр. или мл.	Химический состав, г			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	Салат из припущенной моркови	1\100	1	1,51	4,49	26,8	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
102	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	1\250	5,49	5,28	16,33	137,8	31,9	40,01	130	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
290	Куры тушеные	1\80	24,6	8,24	2,6	189	25,01	220,3	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
309	Вермишель отварная	1\180	5,8	0,78	31	125	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
349	Компот из сухофруктов	1\200	0,6		9,98	88	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Хлеб пшеничный	2\40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
201	Батон нарезной с маслом	1\40\10	0,1	7,2		106	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			39,39	23,01	77,4	737,6								
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г						Итого:	1134,7							