

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области» в с.Стригай

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель: МБОУ «СОШ № 1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»



/О.П.Козырева/

*Примерное десятидневное меню
для учащихся 1-4 классов 6,5 - 11 лет*

Филиала МБОУ «СОШ № 1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области» в с.Стригай
на 2023/2024уч.год

Завтрак

№ <i>Номер рецептуры</i>	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
253	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	150	7,26	6,64	38,75	160,5	75,75	20,25	0	0,42				1,065
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
41	Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0	0
порц.	Батон	20	1,6	0,2	10	50								
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0	0,03	0	0
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4		0,36	0	0	0	2,83
	Итого		16,39	19,86	79,45	481,5	119,85	37,35	104	2,38	59	0,03	0,5	3,895
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
47	Зеленый горошек т/о	60	1,86	0,12	3,9	24	12	0,42	0	0,42		0,06	0	0,42
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
203	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	4,86	8,62		1,1	0	0,05	0	
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	1,49	0,07	1,23	5,07
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
299,17	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	6,3	26,1	5,7	0,6	0,024	0	0	0
	Итого		23,3	21,74	81,79	605,21	107,82	92,29	194,93	5,4	1,514	0,23	1,57	21,08
ВСЕГО			39,69	41,6	161,24	1086,71	227,67	129,64	298,93	7,78	60,514	0,26	2,07	24,975

День 2

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
390	Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	36,72	0,08		1,09
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
41	Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0	0
порц.	Батон	20	1,6	0,2	10	50								
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67		0,48		0,06		1,58
	Итого		14,14	18,24	62,47	473,24	352,27	44,09	183,25	1,38	95,72	0,14	0,5	2,67
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
Ca							Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
359	Икра кабачковая т/о	60	0,72	2,83	4,63	46,8	19,2			0,25	0	0,03		5,76
208	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0	0,09		6,6
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	34,76	40,53		1,48		0,08		4,52
349	Компот из сухофруктов с аскорбинкой	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
299,17	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	6,3	26,1	5,7	0,6	0,024	0	0	0
	итого		17,47	13,16	85,76	522,16	99,42	103,55	90,96	3,74	0,024	0,2	0,34	17,7
	ВСЕГО		31,61	31,4	148,23	995,4	451,69	147,64	274,21	5,12	95,744	0,34	0,84	20,37

День 3

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	Каша молочная из пшена и риса с маслом сливочным	200	5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4		0,77		0,09		0,914
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
41	Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0	0
порц.	Батон	20	1,6	0,2	10	50								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4		0,28	0	0	0	0,3
		Итого	9,76	19,26	72,08	503,6	146	46,7	27,2	1,65	59	0,09	0,5	1,214
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0	5,7
110332-1	Суп с клецками	200	2,09	2,42	9,76	69,23								1,72
199	Пюре гороховое	105	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13		3,13		0,33		0
486	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
299,17	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	6,3	26,1	5,7	0,6	0,024	0	0	0
Итого			27,8	18,7	85,28	608,13	162,12	154,86	300,68	6,03	0,034	0,44	0,34	11,59
ВСЕГО			37,56	37,96	157,36	1111,73	308,12	201,56	327,88	7,68	59,034	0,53	0,84	12,804

День 4

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	30,6	0,09		0,91
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
195.03	Снежок	200	5,6	6,8	8	172	242	30	188	0,2	0,04	0,02	0,2	1,8
порц.	Батон	20	1,6	0,2	10	50								
	Итог		15,25	12,41	51,94	438,2	410,52	64,04	351,18	1,31	30,64	0,11	0,7	2,71
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
47	Кукуруза Т/О	60	1,86	0,12	3,9	24	12	0,42	0	0,42		0,06	0	0,42
197	Рассольник Петербургский на мясокостном бульоне	200	1,6	4,09	13,54	97,4	19,96	21,12	50,64	0,75	0	0,08		6,03
268	Тефтели из говядины с рисом	30	9,16	13,53	9,44	196,14								
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,02	0,24		0
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
299,17	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	6,3	26,1	5,7	0,6	0,024	0	0	0
			24,45	25,43	115,28	787,36	75,04	152,96	366,28	7,57	0,044	0,38	0,34	7,27
	ВСЕГО		39,7	37,84	167,22	1225,56	485,56	217	717,46	8,88	30,684	0,49	1,04	9,98

День 5

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
203	Макароны отварные с маслом	150	5,6	4,51	26,47	168,6	4,86	8,62		1,1	0	0,05		
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
41	Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0	0
порц.	Батон	20	1,6	0,2	10	50							0	
332	Кисель плодоягодный с аскорбинкой	200	0,31	0	39,4	160	22,46	5,58	0	0,19	0	0,012		2,4
	итог		5,91	4,51	65,87	524,6	27,32	14,2	0	1,29	59	0,012	0,5	2,4
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
359	Икра кабачковая т/о	60	0,72	2,83	4,63	46,8	19,2			0,25	0	0,03		5,76
58	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	240/10	2,5	6,6	15,9	136,8	42,6	29,5	63,8	1,4	227,4	0,1	0,8	7
436	Жаркое по домашнему	210	31,96	8,67	37,09	307,67	19,44	41,06	210,63	2,52	15	0,13	0	5,61
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
299,17	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	6,3	26,1	5,7	0,6	0,024	0	0	0
368	Фрукты свежие	170	0,7	0,7	16,2	77,8	24,6	12,2	16,9	3,4	6,8	0,1	0,4	6,8
	итог		37,77	19,01	114,44	731,63	131,62	124,18	328,97	8,71	249,22 4	0,36	1,54	25,99
ВСЕГО			43,68	23,52	180,31	1256,23	158,94	138,38	328,97	10	308,22 4	0,372	2,04	28,39

День 6

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
253	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	150	7,26	6,64	38,75	160,5	75,75	20,25	0	0,42				1,065
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
41	Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0	0
порц.	Батон	20	1,6	0,2	10	50								
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4		0,36	0	0	0	2,83

Итог			11,29	15,26	79,15	418,5	97,85	32,55	27,2	1,38	59	0	0,5	3,895
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0	5,7
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
203	Макаронны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	4,86	8,62		1,1	0	0,05	0	
282	Котлета из говядины	70	11,6	11,8	11,1	194,5	28	22,5	133	2	18,6	0	2,4	0,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
299,17	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	6,3	26,1	5,7	0,6	0,024	0	0	0
Итог			21,35	24,08	90	649,8	114,39	102,88	233,32	5,68	18,624	0,11	2,74	21,39
ВСЕГО			32,64	39,34	169,15	1068,3	212,24	135,43	260,52	7,06	77,624	0,11	3,24	25,285

День 7

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200	8,6	12,8	38,24	302,85	151	68,6		1,99		0,2	0	0,91
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
41	Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0	0
порц.	Батон	20	1,6	0,2	10	50								
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	8		2,8		0,02		4

	Итог		13,5	21,4	83,64	583,65	172,9	86,5	27,2	5,39	59	0,22	0,5	4,91
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
47	Зеленый горошек т/о	60	1,86	0,12	3,9	24	12	0,42	0	0,42		0,06	0	0,42
208	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0	0,09		6,6
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	34,76	40,53		1,48		0,08		4,52
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
299,17	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	6,3	26,1	5,7	0,6	0,024	0	0	0
	Итог		20,91	10,65	100,13	570,36	99,12	113,87	116,16	4,51	0,024	0,23	0,84	12,36
	ВСЕГО		34,41	32,05	183,77	1154,01	272,02	200,37	143,36	9,9	59,024	0,45	1,34	17,27

День 8

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	30,6	0,09		0,91
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
41	Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0	0
42	Сыр твердый порционный	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	26	0	0	0,07
порц.	Батон	20	1,6	0,2	10	50								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4		0,28	0	0	0	0,3
	Итого		12,04	16,78	59,04	437,6	268,62	38,94	215,18	1,49	115,6	0,09	0,5	1,28

	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
47	Кукуруза Т/О	60	1,86	0,12	3,9	24	12	0,42	0	0,42		0,06	0	0,42
87	Суп рисовый с консервами	200	16,9	16,56	26,26	321,56	63,4	92,1		2,5	79,2	0,22		13,76
199	Пюре гороховое	105	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13		3,13		0,33		0
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	36	41	189	0,9	19,6	0,08	0	0,16
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
299,17	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	6,3	26,1	5,7	0,6	0,024	0	0	0
			43,94	24,06	102,73	792,32	200,32	216,07	226,64	8,09	98,824	0,69	0,34	15,16
	ВСЕГО		55,98	40,84	161,77	1229,92	468,94	255,01	441,82	9,58	214,4	0,78	0,84	16,44

День 9

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	Каша молочная из пшена и риса с маслом сливочным	200	5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4		0,77		0,09		0,914
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
41	Масло сл.порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0	0
порц.	Батон	20	1,6	0,2	10	50								
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67		0,48		0,06		1,58

Итог			13,69	22,78	74,65	562,2	287,1	55,97	27,2	1,85	59	0,15	0,5	2,494
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
359	Икра кабачковая т/о	60	0,72	2,83	4,63	46,8	19,2			0,25	0	0,03		5,76
58	Борщ на м.б с капустой и картофелем со сметаной	240/10	2,5	6,6	15,9	136,8	42,6	29,5	63,8	1,4	227,4	0,1	0,8	7
679	Каша гречневая рас-я	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22		0
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	1,49	0,07	1,23	5,07
349	Компот из сухофруктов с аскорбинкой	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
368	Фрукты свежие	170	0,7	0,7	16,2	77,8	24,6	12,2	16,9	3,4	6,8	0,1	0,4	6,8
299,17	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	6,3	26,1	5,7	0,6	0,024	0	0	0
Итог			27,31	30,06	124,36	882,74	158,27	188,15	487,73	13,02	235,73 4	0,52	2,77	25,45
ВСЕГО			41	52,84	199,01	1444,94	445,37	244,12	514,93	14,87	294,73	0,67	3,27	27,944

День 10

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
203	Макароны отварные с маслом	150	5,6	4,51	26,47	168,6	4,86	8,62		1,1		0,05		
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
195.03	Снежок	200	5,6	6,8	8	172	242	30	188	0,2	0,04	0,02	0,2	1,8
порц.	Батон	20	1,6	0,2	10	50								
	Итог		13,5	11,51	49,57	411,6	253,76	48,52	213,2	1,9	0,04	0,07	0,7	1,8
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0	5,7
206	Суп картофельный с бобовыми на м\к	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0	0,18		4,65
297	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	71,25	52,37		1,94				23,79
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
299,17	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	6,3	26,1	5,7	0,6	0,024	0	0	0
			23,91	18,82	82,76	586,76	148,58	134,57	131,96	5,5	0,024	0,19	0,34	34,96
ВСЕГО			37,41	30,33	132,33	998,36	402,34	183,09	345,16	7,4	0,064	0,26	1,04	36,76

