

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 5-11 классов 12 – 18 лет*

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

День 1

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
253	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200	9,68	8,85	49,37	226,5	101	27	0	0,56	0	0	0	1,42
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	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		12,11	9,07	79,67	359,5	122,1	39,3	25,2	1,52	0	0	0,5	4,25
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,75	4,89	11,45	84,75	43,33	47,63	22,25	0,8	0,06	18,46	0	0
203	Макаронные отварные	200	7,4	6	35,3	224,8	6,48	0	11,49	1,46	0,06			
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	31,94	15,32	0,54		0,82	0,16	
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		23,59	24,09	79,93	654,36	106,11	129,7	173,95	5,5	1,634	19,35	1,39	5,07
ВСЕГО			35,7	33,16	159,6	1013,86	228,21	169	199,15	7,02	1,634	19,35	1,89	9,32

День 2

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67		0,48		0,06		1,58
	Итого		12,54	18,04	52,47	423,24	352,27	44,09	183,25	1,38	95,72	0,14	0,5	2,67
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
208	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11		8,25
291	Плов с курицей	200	16,94	10,46	35,73	305,3	46,34	54,04		1,97		0,106		6,03

349	Компот из сухофруктов с аскорбинкой	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,16		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			21,52	13,51	93,49	572,61	96,72	122,46	104,29	4,2	0,184	0,216	0,34	15,1
ВСЕГО			34,06	31,55	145,96	995,85	448,99	166,55	287,54	5,58	95,904	0,356	0,84	17,77

День 3

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175,0	Каша молочная из пшена и риса с маслом сливочным	200,0	5,8	10,6	31,9	247,6	127,0	35,4		0,8		0,1		0,9
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4		0,28	0	0	0	0,3
	Итог		8,16	10,86	61,98	378,6	145	46,7	25,2	1,65	0	0,09	0,5	1,214
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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	120	10,38	5,22	26,68	194,28	72,16	47		3,57	0	0,37	0	0
486	Рыба тушеная с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,01	0,13	0	4,36
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,16		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			32,39	18,06	85,55	621,07	165,68	166,12	347,64	5,96	0,194	0,5	0,34	6,9
ВСЕГО			40,55	28,92	147,53	999,67	310,68	212,82	372,84	7,61	0,194	0,59	0,84	8,114

День 4

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	38,25	0,11		1,14
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	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
	Итог		132,1	97,1	501,5	3369,9	1176,3	693,5	25,2	25,2	0	1,9	0,5	34,0

	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
197	Рассольник Петербургский на мясокостном бульоне	250	2	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0	0,1		7,54	
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,02	0,24		0	
268	Тефтели из говядины с рисом	30	9,16	13,53	9,44	196,14									
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,16		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	
			22,99	26,33	114,77	787,71	68,03	157,82	378,94	7,34	0,204	0,34	0,34	8,36	
ВСЕГО				155,1	123,5	616,2	4157,6	1244,3	851,3	404,1	32,6	0,2	2,2	0,8	42,4

День 5

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
203	Макароны отварные	200	7,4	6	35,3	224,8	6,48	11,49	0	1,46	0	0,06	0	0	
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0	
332	Кисель плодоягодный с аскорбинкой	200	0,31	0	39,4	160	22,46	5,58	0	0,19		0,012	0	2,4	
	итог		10,01	6,2	89,8	455,8	35,84	26,97	25,2	2,25	0	0,072	0,5	2,4	
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
58	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	240	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	230	39,57	10,74	45,93	380,93	31,1	65,7	337	4,03	24	0,21	0	8,97	
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,16		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		43,96	17,55	102,45	680,29	99,48	136,62	438,44	6,57	251,584	0,31	1,14	16,79	
ВСЕГО				53,97	23,75	192,25	1136,09	135,32	163,59	463,64	8,82	251,584	0,382	1,64	19,19

День 6

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

253	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200	9,68	8,85	49,37	226,5	101	27	0	0,56	0	0	0	1,42
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4		0,36	0	0	0	2,83
41	Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0	0
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		12,11	17,27	79,77	434,5	123,1	39,3	27,2	1,52	59	0	0,5	4,25
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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 картофелем со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0	0,06	0	18,46
203	Макаронные отварные	200	7,4	6	35,3	224,8	6,48	11,49		1,46		0,06		
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	0,16		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		22,64	22,9	95,51	666,61	103,59	97,66	218,27	5,4	18,784	0,12	2,74	19,38
	ВСЕГО		34,75	40,17	175,28	1101,11	226,69	136,96	245,47	6,92	77,784	0,12	3,24	23,63

День 7

Завтрак

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	Каша молочная овсяная вязкая с маслом сливочным	250	10,76	16	47,8	378	188,8	81,9	0	2,48	0	0,25	0	1,14
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	8		2,8		0,02		4
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		14,06	16,2	83,1	533,8	209,7	99,8	25,2	5,88	0	0,27	0,5	5,14
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
208	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
291	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,73	305,3	0,106	6,03		0	46,34		54,04	1,97
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
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		21,52	13,51	93,49	572,61	6,516	32,95	5,86	0,6	65,844	31,94	69,36	2,51

ВСЕГО 35,58 29,71 176,59 1106,41 216,216 132,75 31,06 6,48 65,844 32,21 69,86 7,65

День 8

Завтрак

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	38,25	0,11	0	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4		0,28	0	0	0	0,3
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		9,56	6,73	53,65	312,5	220,03	41,48	197,68	1,52	38,25	0,11	0,5	1,44

	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
87	Суп рисовый с консервами	250	21,1	20,7	32,8	401,95	0,27	17,2			79,2		115,1	3,1
199	Пюре гороховое	120	10,38	5,22	26,68	194,28	0,37				72,16		47	3,57
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	0	0,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
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
			47,57	28,73	108,7	872,99	42,94	85,12	194,86	1,5	190,464	32,02	177,42	7,37
	ВСЕГО		57,13	35,46	162,35	1185,49	262,97	126,6	392,54	3,02	228,714	32,13	177,92	8,81

День 9

Завтрак

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

		Итог	12,09	14,38	64,55	437,2	286,1	55,97	25,2	1,85	0	0,15	0	2,494
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
58	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	240	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 рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,02	0,24		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	0,16		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			26,88	27,28	108,31	788,87	116,2	184,95	498,63	9,9	229,094	0,41	2,37	12,89
ВСЕГО			38,97	41,66	172,86	1226,07	402,3	240,92	523,83	11,75	229,094	0,56	2,37	15,384

День 10

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
203	Макароны отварные	200	7,4	6	35,3	224,8	6,48	11,49		1,46		0,06		
195.03	Снежок	200	5,6	6,8	8	172	242	30	188	0,2	0,04	0,02	0,2	1,8
50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
Итог			15,3	13	58,4	467,8	255,38	51,39	213,2	2,26	0,04	0,08	0,7	1,8
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	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
102	Суп картофельный с бобовыми на м\к	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23		5,81
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	0,16		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
			24,15	16,23	81,01	557,37	135,11	129,09	124,82	5,11	0,184	0,23	0,34	30,42
ВСЕГО			39,45	29,23	139,41	1025,17	390,49	180,48	338,02	7,37	0,224	0,31	1,04	32,22

