

Согласовано

Начальник Центрального



И. В. Мясникова

И. В. Мясникова

Десятидневное меню

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения -
средней общеобразовательной школы
с. Столыпино Балтайского района Саратовской области
для категории 1 - 4 класс
на 2020-2021 учебный год**



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Столыпино
с. Столыпино
Е. И. Шувалов

2020-2021 учебный год

Понедельник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
16	1\80	Салат из свежей капусты с кукурузой	6	6,5	7,3	112,5	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0				5,88	
1	25/225	Суп рисовый с мясом	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1				10,29	
8	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	180,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0				1,2	
22	1/65	Сосиска	6,6	26,3	0,4	144,56	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0				0,02	
18	1/200	Чай с сахаром	1,2	3,1	13	49,3	14	4	4	1	0	0,02	0,1				68	
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0				0	
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4				0	
Итого			24,41	43,5	87,73	632,11	94,29	81,54	326,588	10,21	43,0012	0,192	0,5				75,	

Обед

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
38	1\80	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0				5,88	
37	1\200	Борщ на м/к бульоне	1,81	4,91	125,5	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01				10,29	
25	1/150	Рожки отварные с маслом	3,2	5,2	22,88	221,45	18	33	0	1,2	0	0	0,5				21,75	

Вторник

13	1/80	Гуляш с отварной говядиной	10,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,4
29	1/200	Чай с лимоном сахар	0,1	0	11,3	45,6	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			20,4	21,29	192,64	686,81	77,69	84,69	98,418	5,07	0,0412	0,202	0,97	45,

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
39	1/65	Салат из моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	112,56	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	1,1		
3	25/225	Суп гороховый с мясом кур	7,29	5,7	16,99	112,36	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,3		
6	1/150	Пюре картофельное	4,3	6,2	10,7	144,25	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5		
15	1/50	Куры тушеные	9,78	11,66	16,41	155,26	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6		
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	80,25	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			43,91	30,72	103,45	749,68	109,22	139,69	453,078	10,2	8,8512	12,696	5,52	44,		

Четверг

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
38	80	Салат из свеклы	1,42	6,9	8,36	50,25	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12		
44	25/225	Суп с макаронами с мясом кур	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,		
12	65/200	Плов из курицы	31,2	40,6	80,6	225,2	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,		
24	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	160,2	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	16		
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0		
	1/40	Хлеб пшеничный	1,5	0	10	32,5	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			43,63	54,8	142,29	682,2	89,92	80,98	161,718	5,24	3,8512	12,522	2,14	18		

Обед

Пятница

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
16	80	Салат из капусты	1,5	4,5	7	75	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10		
4	25/225	Щи из свежей капусты с мясом	2,18	2,84	14,29	150,48	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	8,2		
8	1/150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	112,24	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0		
27	65	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	120,25	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,3		
21	1/200	Кисель	0	0	10	90,5	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0		
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			25,76	20,41	98,45	693,47	144,87	164,25	451,728	5,82	0,0412	0,462	0,43	2		

Обед

13	55	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,4
6	1/150	Пюре картофельное	4,3	6,2	10,7	165,2	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
21	1/200	Кисель	0	0	10	119	0,2	0	0	0,01	0	0	0	0
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			21,4	23,85	64,62	734,9	93,79	106,89	171,898	4,26	0,0012	0,12	0,4	1,3

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
26	80	Салат из свежей капусты с кукурузой	0,9	0,1	9,4	41,8	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3		
44	25/225	Суп с макаронами с мясом	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,1		
9	55/200	Овоши тушеные с мясом	23,38	21,25	44,61	231,6	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0		
24	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,1		
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			35,79	28,45	107,84	680,2	108,49	132,38	295,138	7,21	60,0412	0,222	0,5	1		

Четверг

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С			
31	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0
2	25/225	Суп картофельный с мясом	3,79	2,01	15,57	113,08	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10	10	10	10
27	60	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,	3,	3,	3,
23	1/150	Каша гороховая	32	10,8	68,4	112,5	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,1	0,1	0,1	0,1
20	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0	0	0	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	0	0	0
Итого			53,11	26,34	131,2	647,66	148,55	159,47	503,798	6,05	0,0112	0,282	1,71	185	185	185	185

Пятница

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С			
16	80	Салат из капусты	1,41	5,08	8,65	85,9	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	1	1	1	1
37	25/225	Борщ с мясом гов.	1,81	4,91	125,5	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10	10	10	10
12	55/250	Плов с мясом гов	31,04	47,5	48,24	225,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,	1,	1,	1,
18	200	Чай с сахаром	1,2	0	11,3	45,6	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,	0,	0,	0,
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0	0	0	0

Обед

Обед

1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого		39,47	57,89	219,52	630,5	119,41	98,65	261,338	8,99	0,0112	0,192	0,44	2