

Согласовано

Начальник Центрального

территориального

отдела Управления

Регистратора по

Саратовской области

И.В. Мисникова



Десятидневное меню

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения -
средней общеобразовательной школы

с. Столыпино Балтайского района Саратовской области

для категории 5 - 11 класс
на 2020-2021 учебный год



Утверждено

Директор МБОУ СОШ с. Столыпино

А.Н. Шувалов

2020-2021 учебный год

Пондельник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
14	200	Макаронны отварные с маслом с/с	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015		
17	200	Кофейный напиток с молоком	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	168	0,35	0,08	0,02	0	0,045		
	1/25	Печенье порционное	1,635	4,122	16,155	109,6	7,25	5	0,475	0,525	2,75	0,02	0,475	27,5		
	50	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0		
	Итого		10,475	6,302	79,185	428,4	85,35	44,1	342,675	1,875	2,83	0,12	1,875	27,56		
16	1/100	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	25/250	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	10,2		
23	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2		
22	1/80	сосиска отварная	6,6	26,3	0,4	320	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02		

Завтрак

Обед

18	1/200	Чай с сахаром	1,2	3,1	13	49,3	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	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
	Итого		26,22	47,61	212,99	891,85	93,08	58,74	283,08	8,41	43	0,17	0,5	75,1
	всего		36,695	53,912	292,175	1319,85	178,43	102,84	625,755	10,285	45,83	0,29	2,375	102,66

Вторник

Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
28	250	Каша пшениная с молоком	9,86	9,35	50,6	250,14	67,13	0	0	0,91	0	0,09	0	0,27		
19	200	Какао	4,2	3,6	17,3	110,7	110,57	0	0	0,35	0	0,24	0	1,08		
	50	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0		
	Итого		14,86	12,95	74,9	405,84	180,9	12,1	21,2	1,46	0	0,35	0,1	1,35		
38	1/100	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	56,25	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88		
37	25/250	Борщ с мясом кур	1,81	4,91	125,5	140	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29		
25	1/200	Рожки отварные с маслом	3,2	5,2	22,88	351,5	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75		

Обед

13	1/80	Гуляш с отвянутой говядиной	10,28	8,27	2,64	140,6	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,4
29	200	Чай с лимоном с сахаром	0,1	0	11,3	45,6	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	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
	Итого		20,4	21,29	192,64	879,2	95,69	117,69	141,918	6,27	0,0412	0,202	0,97	45,12
	всего		35,26	34,24	267,54	1285,04	276,59	129,79	163,118	7,73	0,0412	0,552	1,07	46,47

Среда

Завтрак

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины				
							Са	Мг	P	Fe	A	B	PP	C
10	200	Каша молочная рисовая	6,46	7,62	34,32	255,5	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0
21	200	Кисель	0	0	10	120	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0
	50	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	49	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		7,26	7,62	51,32	424,5	8,1	12,1	21,2	0,68	0	0,04	0,1	0
39	1/100	Салат из моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	180,5	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,12
3	250	Суп гороховый на мясном бульоне	7,29	5,7	16,99	128,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34

13	1/80	Гуляш с отвянутой говядиной	10,28	8,27	2,64	140,6	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,4
29	200	Чай с лимоном с сахаром	0,1	0	11,3	45,6	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	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
	Итого		20,4	21,29	192,64	879,2	95,69	117,69	141,918	6,27	0,0412	0,202	0,97	45,12
	всего		35,26	34,24	267,54	1285,04	276,59	129,79	163,118	7,73	0,0412	0,552	1,07	46,47

Среда

Завтрак

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
10	200	Каша молочная рисовая	6,46	7,62	34,32	255,5	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0		
21	200	Кисель	0	0	10	120	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0		
	50	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	49	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0		
	Итого		7,26	7,62	51,32	424,5	8,1	12,1	21,2	0,68	0	0,04	0,1	0		
39	1/1/100	Салат из моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	180,5	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,12		
3	250	Суп гороховый на мясном бульоне	7,29	5,7	16,99	128,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34		

6	1/200	Пюре картофельное	4,3	6,2	10,7	140,5	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
15	1/100	Куры тушеные	9,78	11,66	16,41	180	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	120	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	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
	Итого		43,91	30,72	103,45	894,75	109,22	139,69	453,078	10,2	8,8512	12,696	5,52	44,44
	всего		51,17	38,34	154,77	1319,25	117,32	151,79	474,278	10,88	8,8512	12,736	5,62	44,44

Четверг

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины		
							Са	Мg	P	Fe	A	B	PP	C		
11	250	Каша молочная Дружба	6,3	10,2	26,3	227,2	66,05	19,02	79,86	0,5	0	0	0	0		
20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
	50	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0		
	Итого		7,7	10,2	49,8	400,2	76,25	39,12	121,06	0,85	0,04	0,03	0,16	6,8		
38	100	Салат из свеклы	1,42	6,9	8,36	93,9	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2		

Завтрак

Обед

Завтрак

44	25/250	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	8,3
12	80/250	Плов из курицы	15,6	20,3	43	250,25	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
24	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	180	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	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
	Итого		28,33	34,5	107,69	803,2	89,92	80,98	118,218	5,24	3,8512	12,522	2,14	189,6
	всего		36,03	44,7	157,49	1203,4	166,17	120,1	239,278	6,09	3,8912	12,552	2,3	196,4

Пятница

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
9	200	Каша молочная манная	6,26	8,13	31,4	224,24	199	34	0	167	0	0,22	0	2		
17	200	Кофейный напиток с молоком	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	168	0,35	0,08	0,02	0	0,45		
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
	Итого		10,3	10,23	69,43	408,04	194,6	56,5	211,5	167,85	0,08	0,29	0,4	2,45		
16	100	Салат из капусты	1,5	4,5	7	85	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10		

Обед

4	25/250	Пи из свежей капусты с мясом	2,18	2,84	14,29	125,47	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	8,2
8	1/200	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	220	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
13	80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	185	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
21	1/200	Кисель	0	0	10	119	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0
	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
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		27,97	20,81	111,28	879,72	146,08	165,46	451,736	7,62	0,0424	0,484	0,43	21,6
	всего		38,27	31,04	180,71	1287,76	340,68	221,96	663,236	175,47	0,1224	0,774	0,83	24,05

Завтрак

Обед

Понедельник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
8	250	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	11,4	9,6	57,9	220	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2	
17	200	Кофейный напиток с молоком	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	168	0,35	0,08	0,02	0	0,45	
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	Итого		15,44	11,7	95,93	403,8	77,02	29,3	332,5	5,35	0,08	0,09	0,4	1,65	
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	11,	
3	25/250	Суп гороховый с мясом	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81	
25	250	Рожки отварные с маслом	7,1	0,7	1,1	110	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71	
22	80	сосиска отварная	6,6	26,3	0,4	286	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02	
29	1/200	Чай с лимоном с сахаром	0,1	0	11,3	45,6	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	

Завтрак

	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
	Итого		24,55	38,16	63,66	810,68	169,64	178,21	286,958	10,53	43,2712	0,132	0,46	33,2
	всего		39,99	49,86	159,59	1214,48	246,66	207,51	619,458	15,88	43,3512	0,222	0,86	34,8

Вторник

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
5	250	Суп молочный с вермшелью	6,6	9	20,6	208	191,77	0	0	0,598	0	0,094	0	1,95		
20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	198	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
	Итого		9	9	50,1	471	205,17	24,5	63,5	1,248	0,04	0,154	0,46	8,72		
36	100	Салат из свеклы с горошком	1,41	5,08	8,65	85,9	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88		
4	25/250	Щи с мясом гов.	1,4	3,9	6,8	67,8	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7		
13	80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	220	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40		
6	1/220	Пюре картофельное	4,3	6,2	10,7	185,2	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0		

Обед

20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,3
	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
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		22	23,85	71,12	832,15	101,78	114,89	191,898	6,2	0,0412	0,152	0,46	20,4
	всего		31	32,85	121,22	1303,15	306,95	139,39	255,398	7,448	0,0812	0,306	0,92	28,3

Среда

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
10	250	Каша молочная рисовая	6,46	7,62	34,32	223,18	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0		
21	200	Кисель	0	0	10	119	0,1	0	0	0,01	0	0	0	0		
	50	Хлеб пшеничный	0	0	13	59,5	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
	Итого		6,46	7,62	57,32	401,68	11,2	16,5	43,5	0,97	0	0,07	0,4	0		
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,		

Завтрак

Обед

44	25/250	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	8,3
9	75/250	Овоши тушеные с мясом	23,38	21,25	44,61	450	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	6,3
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	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
	Итого		35,35	32	99,87	897,43	107,6	126,76	336,72	6,83	63,8912	12,482	0,6	27,3
	всего		41,81	39,62	157,19	1299,11	118,8	143,26	380,22	7,8	63,8912	12,552	1	27,3

Четверг

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С
11	250	Каша молочная Дружба	6,3	10,2	26,3	223,2	66,05	19,02	79,86	0,5	0	0	0	0
20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,3
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
Итого	1/60	Икра из кабачков, т/о	8,7	10,2	55,8	416,2	79,45	43,52	143,36	1,15	0,04	0,06	0,46	6		
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	1		
2	25/250	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		
27	80	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,		
23	1/250	Каша гороховая	32	10,8	68,4	211	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,0		
20	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	16		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
	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		
	Итого		55,32	26,74	144,03	826,41	148,55	159,47	502,798	6,05	0,0112	0,282	1,71	185,		
	всего		64,02	36,94	199,83	1242,61	228	202,99	646,158	7,2	0,0512	0,342	2,17	192,		

Пятница

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
9	250	Каша молочная манная	6,26	8,13	31,4	224,24	199	34	0	167	0	0,22	0	2		
19	200	Какао	4,2	3,6	17,3	118,7	221,14	0	0	0,7	0	0,24	0	1,0		

Завтрак

Обед

	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	итог		12,26	11,73	61,7	407,94	346,54	50,5	43,5	168,2	0	0,51	0,4	3,08
39	1/65	Салат из припущенной моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	104,2	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	1
37	25/250	Щи из свежей капусты с мясом гов	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,7
12	75/250	Плов с мясом	31,04	47,5	48,24	501,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
18	200	Чай с сахаром	1,2	0	11,3	45,6	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	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
	Итого		55,93	59,55	110,88	881,33	102,8	83,98	228,218	8,18	3,8612	12,462	0,54	28,6
	всего		68,19	71,28	172,58	1289,27	449,34	134,48	271,718	176,38	3,8612	12,972	0,94	31,7