

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ **УТВЕРЖДАЮ** А.Н.Шувалов



МЕНЮ

**НА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ СОШ С. Столыпино
БАЛТАЙСКОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
в 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ 1-4кл**

категория 1-4класс

Понедельник

	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	36	170	Макароны отварные с маслом слив.	9,56	13,265	61,44	401,89	1,55	13,7	73,37	1,55	0	0,16	1,01	0,015
	17	200	Кофейный напиток с молоком	2,24	2,1	25,03	118,8	74,9	27	321	1,15	0,08	0,001	0,04	0,54
		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
		40	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
		Итого		14,235	19,487	109,625	675,29	86,9	57,8	416,045	3,425	2,83	0,201	1,625	28,055
Обед	26	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	225/25	Суп рисовый с мясом кур	12,599/42,28	15,436/29,684	50,43/97,34	382,789/754,15	35,7	5,4	13,34	0,38	0,45	0,01	0,19	0,83
	8	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
	32	1/80	сосиска отварная	8,69	22,84	1,8	247,15	7,44	15,51	137,39	1,74	0,08	0	0	0
	24	1/200	Чай с сахаром	0,2		20,6	81,75	4,54	4,03	7,55	0,75	0	0	0,07	0,07
		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		24,41	43,5	87,43	854,35	72,26	59,38	304,46	8,66	0,45	0,11	0,66	7,91
		всего		38,645	62,987	197,055	1529,64	159,16	117,18	720,505	12,085	3,28	0,311	2,285	35,965

Вторник

	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	28	200	Каша пшеничная с молоком	9,86	9,35	50,6	250,14	67,13	0	0	0,91	0	0,09	0	0,27
	25	200	Какао	4,2	3,6	17,3	110,7	110,57	0	0	0,35	0	0,24	0	1,08
		40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Обед		Итого		15,86	12,95	80,9	425,84	184,1	16,5	43,5	1,76	0	0,38	0,4	1,35
	36	80	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	25/225	Борщ на мясном бульоне	1,81	4,91	125,5	140	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
	36	1/200	Рожки отварные с маслом	9,56	13,265	61,44	401,89	1,55	13,7	73,37	1,55	0	0,16	1,01	
	2	1/80	Котлеты из мяса говядины	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0	0	0	0,15
	24	200	Чай с сахаром	0,2	0	20,6	81,75	4,54	4,03	7,55	0,75			0,07	0,09
		2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого		29,92	32,235	240,73	973,64	117,38	103,75	325,71	6,28	0	0,29	1,49	16,41
		всего		45,78	45,185	321,63	1399,48	301,48	120,25	369,21	8,04	0	0,67	1,89	17,76

Среда

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	200	Каша молоч.рисовая	6,46	7,62	34,32	223,18	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0
27	200	Кисель	1,76	0	42,56	169,17	4,65	0	4,42	0,03	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		10,02	7,62	89,88	457,35	8,1	12,1	21,2	0,68	0	0,04	0,1	0
39	1//80	Салат из моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	204,12	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
3	225	Суп гороховый на мясном бульоне	7,29	5,7	16,99	79,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
6	1/150	Отварной картофель	5,03	5,125	42,15	242,4	42	32	90	1,2	0	0,15	0,12	0,14
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
	120	Яблоко	0,48	0	11,9	48	3,8	1,7	34,8	46,8	0,6	0,23	0,8	11
26	1/200	Компот из сухофруктов	0,88	0	23,78	106,32	23,73	19,04	26,28	0,71	0,24	0,02	0,18	0,53
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		42,18	30,32	102,52	862,5	111,81	118,59	487,87	55,2	9,45	13,014	6,82	55,44
	всего		52,2	37,94	192,4	1319,85	119,91	130,69	509,07	55,88	9,45	13,054	6,92	55,44

Четверг

Завтрак	№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	11	200	Каша молочная Дружба	6,46	7,62	34,32	223,18	4,7			0,46	0	0,02	0	0
	26	200	Компот из сухофрук	0,88	0	2,78	106,32	23,73	19,04	26,28	0,71	0,24	0,02	0,18	0,53
		40	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
		Итого		8,14	7,62	44,1	374,5	76,25	39,12	121,06	0,85	0,04	0,03	0,16	6,8
	38	80	Салат из свеклы	1,5	4,5	7	75	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
Обед	44	25/225	Суп с макарон.издел. на мясном бульоне	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
	12	65/200	Плов из курицы	31,04	47,5	48,4	351,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,2		1,02
	24	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	180	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	30	2/40	Бутерброд с сыром	11,6	14,74	26,7	281,17	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		53,65	74,04	125,43	1101,72	53,04	69,78	160,618	8,84	3,8512	12,672	0,54	181,52
		всего		61,79	81,66	169,53	1476,22	129,29	108,9	281,678	9,69	3,8912	12,702	0,7	188,32

Понедельник

№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
Завтрак	8	150	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	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
		40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	49	Итого		15,44	11,7	59,93	411,1	77,02	29,3	332,5	5,35	0,08	0,09	0,4	1,65
Обед	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	11,89
	3	25/225	Суп гороховый с мясом кур	10,299	14,936	53,1	238,789	46,47	11,76	51,75	1,35	0,46	0,04	0,24	1,21
	36	200	Рожки отварные с маслом сл.	9,56	13,265	61,44	401,89	1,55	13,7	73,37	1,55	0	0,16	1,01	
	32	1/80	сосиска отварная	8,69	22,84	1,8	247,15	7,44	15,51	137,39	1,74	0,08	0	0	0
		120	Апельсин	1,68	0,59	9,65	43,81	21,4	31,02	27,04	13,9	0,54	0,21	0,1	18,98
	24	1/200	Чай с сахаром	0,2	0	20,6	81,75	4,54	4,03	7,55	0,75	0	0	0,07	0,09
		2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого		20,51	35,91	58,44	830,99	175,75	177,78	294,51	21,56	43,58	0,43	0,56	54,65
		всего		35,95	47,61	118,37	1242,09	252,77	207,08	627,01	26,91	43,66	0,52	0,96	56,3

Среда

Завтрак	№реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	10	200	Каша молочная рисовая	6,46	7,62	34,32	223,18	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0
	27	200	Кисель	1,76	0	42,56	169,17	4,65	0	4,42	0,03	0	0	0	0
		40	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
Обед	26	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
	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	8,3
	7	55/200	Овощи тушеные с мясом кур	6,929	15,606	16,77	204,929	38,64	35,53	99,32	2,44	0,01	0,2	1,09	11,44
		120	Яблоко	0,48	0	11,9	48	3,8	1,7	34,8	46,8	0,6	0,23	0,8	11
	26	1/200	Компот из сухофруктов	0,88	0	23,78	106,32	23,73	19,04	26,28	0,71	0,24	0,02	0,18	0,53

	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		36,27	29,206	119,74	848,65	112,29	134,08	329,94	54,01	60,64	0,45	1,3	29,1
	всего		42,73	36,826	177,06	1250,33	123,49	150,58	373,44	54,98	60,64	0,52	1,7	29,1

		Четверг													
Завтрак	№реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	11	200	Каша молочная Дружба	6,3	10,2	26,3	223,2	4,7	0	0	0,46	0	0	0	0
	26	200	Компот из сухофруктов	0,88	0	23,78	106,32	23,73	19,04	26,28	0,71	0,24	0,02	0,18	0,53
		40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		итог		8,98	10,2	63,08	394,52	79,45	43,52	143,36	1,15	0,04	0,06	0,46	6,8
	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	11,89
Обед	1	25/225	Суп рисовый с мясом кур	12,599/42,28	15,436/29,684	50,43/97,34	382.789/754,15	35,7	5,4	13,34	0,38	0,45	0,01	0,19	0,83
	38	100	Рыба тушеная с овощами	13,21	15,9	19,03	272,81	35,49	34,14	129,61	0,66	1,52	0,06	0,8	2,36

33	1/250	Каша гороховая	12,8	12,11	30,6	320,97	46,47	11,76	51,75	1,35	2	0,81	6,5	0
	25	Печенье порционное	1,63	4,12	16,15	109,6	7,25	5	0,475	0,525	2,75	0,02	0,475	27,5
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
	Итого		54,74	30,46	147,35	894,28	154,59	141,67	504,26	4,77	2,76	0,28	2,18	213,04
	всего		63,72	40,66	210,43	1288,8	160,99	158,17	547,76	5,27	2,76	0,33	2,58	213,04

		Пятница													
Завтрак	№репс	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	9	200	Каша молочная манная	6,26	8,13	31,4	221,14	199	34	0	167	0	0,22	0	2
	25	200	Какао	4,2	3,6	17,3	118,7	110,57	0	0	0,35	0	0,24	0	1,08
		40	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
	18	80	Салат из капусты	1,54	0,11	10,91	48,12	47,54	19,09	35,38	0,73	41,83	0,03	0,66	29,45
Обед	4	25/225	Щи на мяс.бульоне	9,929	14,606	34,9	326,769	30,67	3,88	13,69	0,39	0,39	0,01	0,24	1,21
	12	60/200	Плов с мясом кур	31,04	47,5	48,24	351,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2

