

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ А.Н.Шувалов



МЕНЮ

**НА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ СОШ С. Столыпина
БАЛТАЙСКОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
В 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ 5-11кл**

Понедельник

	№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	36	200	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
		50	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого			12,6	15,365	93,47	565,69	79,65	52,8	415,57	2,9	0,08	0,181	1,15	0,555
Обед	26	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	250/25	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	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
	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
		2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		1/50	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		37,01	58,865	180,9	1420,04	151,91	112,18	720,03	11,56	0,53	0,291	1,81	8,465

Вторник

	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	28	250	Каша пшенная 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
		50	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	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 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	1/100	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
		2/50	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

Четверг

Завтрак	№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
	11	250	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	
		50	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	100	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	25/250	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	
		1/50	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		42,05	59,3	98,73	820,55	46,64	53,28	160,618	8,34	3,8512	12,622	0,14	181,52
		всего		50,19	66,92	142,83	1195,05	122,89	92,4	281,678	9,19	3,8912	12,652	0,3	188,32	

	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

		Вторник													
	№реца	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	5	250	Суп молочный с вермешелью	6,6	9	20,6	187	191,77	0	0	0,598	0	0,094	0	1,95
	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
		50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого		9,28	9	57,38	358,32	205,17	24,5	63,5	1,248	0,04	0,154	0,46	8,75
		36	100	Салат из свеклы с зел.горошком	1	2,51	4,49	16,76	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0
Обед	4	25/250	Щи из капусты на мясном 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
	13	100	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
	6	1/200	Отварной картофель	5,03	5,125	42,15	242,4	42	32	90	1,2	0	0,15	0,12	0,14
	21	1/200	Кисель	1,76	0	42,56	169,17	4,65	0	4,42	0,03	0	0	0	0
		2//50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого		20,82	19,3	65,3	990,88	99,1	89,09	172,36	4,02	2,75	0,1	0,87	40,38
		всего		30,1	28,3	122,68	1349,2	304,27	113,59	235,86	5,268	2,79	0,254	1,33	49,13

Среда

№репс	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
Завтрак	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
		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
	26	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
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
	7	55/200	Овоши 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
	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

	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/50	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	Углевод ы	Энергети ческая 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
		50	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	1/100	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	25/250	Суп рисовый с мясом кур	12,599/42, 28	15,436/29, 684	50,43/97,3 4	382.789/7 54,15	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
24	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	180	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/50	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

	№репс	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	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
		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
Обед	18	100	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

