

«Согласовано»

Начальник Центрального территориального
отдела Управления Роспотребнадзора

И.В. Мясникова

« 21 » августа 2020г

«Утверждаю»

Директор МОУ "СОШ ст. Тарханы"

Е.Г. Бушкина

« 21 » августа 2020г

Приказ № 82 от " 21 " августа 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ "СОШ ст. Тарханы" Саратовского района Саратовской области

на 2020-2021 учебный год

(трехразовое питание)

День 1

(понедельник 1 неделя)

		Завтрак													
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
173	1/200	Каша молочная пшеничная	3,99	317	28,38	264	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04	
15	1/20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0	156	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64	
	1/50	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0	
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1	
	Итого		11,83	324,6	70,78	568	145	40,77	204,4	1,61	0,11	0,33	2,08	0,78	
		Обед													
63	1/100	Салат из моркови с курагой (или изюмом)	1	1,51	4,49	156,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88	
82	1/250/5	Борщ на мясном бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	222,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29	
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	225	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015	
	1/100	Котлеты рубленые из курицы	17,65	14,58	4,7	251	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02	
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	3	13,2	164	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	Итого		27,25	19,17	71,39	903,26	97,36	72,94	358,6	4,71	43	0,21	1,8	73,92	
		Полдник													
517	1/200	Кисломолочный продукт	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0,00	238	182	28	0,2	
	1/30	Печенье	3	4,8	30	167	0,05	0	0,04	0,6	6,7	26,7	5	0,4	
	Итого		13	11,2	47	341	0,11	1,2	0,08	0,6	244,7	208,7	33	0,6	
ИТОГО			52,08	355	189,2	1812,26	242,5	114,9	563,1	6,92	287,8	209,2	36,88	75,3	

День 2

(вторник 1 неделя)

Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Угледо ды	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1/200/5	Каша молочная дружба, с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,2 4	36,32	152,6 6	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,04	0,03	60
382	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
	Итог		6,86	13,49	58,26	453	164,5	53,72	183,9	1,19	0,06	0,16	0,19	61,32
Обед														
53	1/100	Салат из свеклы	1	2,51	4,49	116,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
101	1/250	Суп картофельный с крупой (рис)	2,18	2,84	14,29	181,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00	8,25
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3,2	10,2	25,88	191,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
234	1/100	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	252	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	1,4	0	45,6	113,89	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	3	13,2	164	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		21,08	27,35	115,5	1019,01	100,2	74,59	114,5	2,68	0,05	0,22	0,96	43,18
Полдник														
517	1/200	Сок	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0,00	238	182	28	0,2
	1/30	Пряник	1,77	1,41	22,55	159,8								0
	Итог		11,77	7,81	39,55	333,8	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
		ИТОГО	39,71	48,65	213,3	1805,81	264,7	129, 5	298,4	3,87	238, 1	182, 4	29,1 5	104, 7

День 3

(среда 1 неделя)

		Завтрак													
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Угледо ды	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
173	1/200	Каша молочная геркулесовая	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92	
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0	
428	1/50	Батон	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0	
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	33	34,4	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0	
	Итого		13,09	29,03	81,23	636	149,3	92,17	207,8	3,38	0,31	0,107	0,784	0,92	
		Обед													
20	1/100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	80,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2	
104,11	1/250/20	Суп – лапша с курицей	7,29	5,7	16,99	128,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34	
143	1/150	Рагу из овощей	2,4	4,4	10,3	170	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5	
282	1/100	Оладьи из печени	9,78	11,66	16,41	190	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6	
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	98	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	3	13,2	164	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	Итого		22,13	28,61	77,33	830,88	108,4	112,5	448,7	8,65	8,81	12,66	5,46	197,6	
		Полдник													
517	1/200	Кисломолочный продукт	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0,00	238	182	28	0,2	
	1/30	Печенье	3	4,8	30	167	0,05	0	0,04	0,6	6,7	26,7	5	0,4	
	Итого		13	11,2	47	341	0,11	1,2	0,08	0,6	244,7	208,7	33	0,6	
ИТОГО			48,22	68,84	205,6	1807,88	257,8	205,9	656,5	12,63	253,8	221,5	39,24	199,2	

День 4

(четверг 1 неделя)

		Завтрак													
№ Рец.	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Угледо ды	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А	В	PP	С	
210	1/100	Омлет натуральный с маслом	10,03	16,73	1,85	278	75,82	12,69	160,91	1,85	0,23	0,05	0,37	0,35	
421	1/50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	237	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0	
382	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9	
	Итог		14,02	23,37	47,51	515	92,99	24,09	205,6	3,24	0,23	0,11	0,87	3,25	
		Обед													
23	1/100	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	140,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2	
96	1/250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	259,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3	
291	1/230/50	Плов из курицы	15,6	20,3	43	351,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1	
349	1/200	Компот из сухофруктов	1,4	0	45,6	113,89	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	3	13,2	164	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	Итог		22,56	33,75	125,8	1029,07	88,31	62,58	166,1	3,04	3,85	12,51	2,2	36,4	
		Полдник													
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1	
421	1/50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0	
	Итог		3,83	6,59	47,14	260	14,37	10,56	43,18	1,29	0	0,06	0,5	0,1	
		ИТОГО	40,41	63,71	220,5	1804,07	195,7	97,23	414,9	7,57	4,08	12,68	3,57	39,75	

День 5

(пятница 1 неделя)

Завтрак														
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
223	1/150/50	Запеканка творожная с молочным соусом	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,7	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
375/377	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Итог		29,14	22,22	63,6	567	389,3	57,94	438,8	1,98	0,14	0,11	0,88	4,05
Обед														
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	119,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	234,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
259	1/230/50	Жаркое по домашнему с курицей	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
349	1/200	Компот из сухофруктов	1,4	0	45,6	113,89	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	3	13,2	164	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		37,47	21,23	105,8	896,72	113,9	135,1	154,1	7,11	0,27	0,06	0,46	33,21
Полдник														
517	1/200	Кисломолочный продукт	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0,00	238	182	28	0,2
	1/30	Печенье	3	4,8	30	167	0,05	0	0,04	0,6	6,7	26,7	5	0,4
	Итог		13	11,2	47	341	0,11	1,2	0,08	0,6	244,7	208,7	33	0,6
		ИТОГО	79,61	54,65	216,4	1804,72	503,4	194,3	592,9	9,69	245,1	208,9	34,34	37,86

День 6

(понедельник 2 неделя)

Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Угледо ды	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1/150/15	Сырники из творога со сгущенным молоком	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,7	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
428	1/50	Батон	3,73	6,59	30,44	117	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
375/377	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
		Итог	32,87	28,81	94,04	684	398,2	64,1	473,7	2,47	0,14	0,17	1,38	4,05
Обед														
76	1/50	Салат из свеклы с соленым огурцом	0,8	0,1	2,6	116,26	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
113/114	1/250/15	Суп-лапша с курицей	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	167,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
234	1/100	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	1,4	0	45,6	113,89	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	3	13,2	164	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итог	24,31	24,16	126,5	783,7	100,5	57,9	228,6	6,73	0,07	0,18	0,505	19
Полдник														
517	1/200	Кисломолочный продукт	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0,00	238	182	28	0,2
	1/30	Печенье	3	4,8	30	167	0,05	0	0,04	0,6	6,7	26,7	5	0,4
		Итог	13	11,2	47	341	0,11	1,2	0,08	0,6	244,7	208,7	33	0,6
		ИТОГО	70,18	64,17	267,6	1808,7	498,8	123,2	702,4	9,8	244,9	209,1	34,89	23,65

День 7

(вторник 2 неделя)

Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Угледод ы	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1/200	Каша молочная манная	5,55	10,46	23,97	213	105,9 3	51,57	170,8 4	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
428	1/50	Батон	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
15	1/20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0	126	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
375/37 6	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
	Итог		14,05	23,23	71,11	599	122,3	62,22	216,6	2,57	0,1	0,087	0,594	1,66
Обед														
73	1/60	Огурец свежий (или соленый)	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
82	1/250/5	Борщ со сметаной	1,81	4,91	125,25	162,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	205	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
268	1/100	Котлета мясная (из мяса птицы)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
349	1/200	Компот из сухофруктов	1,4	0	45,6	113,89	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	3	13,2	164	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		30,86	27,57	236,3	925,47	109,1	86,66	286,8	3,14	0,08	0,2	3,37	32,2
Полдник														
517	1/200	Сок	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0,00	238	182	28	0,2
	1/30	Пряник	1,77	1,41	22,55	109,8								0
	Итог		11,77	7,81	39,55	283,8	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
		ИТОГО	56,68	58,61	346,9	1808,27	231,5	150,1	503,4	5,71	238,2	182,3	31,96	34,06

День 8

(среда 2 неделя)

		Завтрак													
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Угледо ды	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
210	1/100	Омлет натуральный	5,58	11,23	2,83	278	63,2	0,24	0,2	1,25	0,03	0,025	0,24	3,51	
10	1/20	Зеленый горошек консервированный, т/о	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,6	0,03	0,21	0,03	0,03	0,015	3,4	
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0	
	1/50	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0	
382	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9	
	Итог		10,52	22,63	45,83	695,13	152	6,12	52,91	2,38	0,11	0,255	16,65	9,81	
		Обед													
76	1/60	Огурец свежий (соленый)	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10	
87	1/250/5	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	164,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77	
302	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	
229	1/100	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35	
343	1/200	Компот из свежих фруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	3	13,2	164	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	Итог		25,82	23,04	90,02	827,08	128,6	118,8	487,1	8,2	0,01	0,27	0,53	97,32	
		Полдник													
517	1/200	Сок	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0,00	238	182	28	0,2	
	1/30	Пряник	1,77	1,41	22,55	109,8								0	
	Итог		11,77	7,81	39,55	283,8	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2	
ИТОГО			48,11	53,48	175,4	1806,01	280,6	126,1	540	10,58	238,1	182,5	45,18	107,3	

День 9

(четверг 2 неделя)

Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Угледод ы	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
121	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,82	1,02	16,83	192,4	158,8 2	23,06	137,4 6	0,25	30,6	0,06	0,02	0,91
209	1/40	Яйцо вареное	7,62	6,9	0,42	94	33	32,4	111	1,62	0,21	0,04	0,26	0
421	1/50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	237	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Итог		16,43	14,56	62,91	674,4	209	66,8 6	293,2	3,26	30,8 1	0,16	0,78	3,81
Обед														
63	1/60	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	1	1,51	4,49	96,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
102	1/250	Суп из овощей с фасолью на мясном бульоне	9,27	8,64	14,6	273,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
246	1/200	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	206,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	182,4	12,58	12,66	103,2 1	0	0	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	1,4	0	45,6	113,89	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	3	13,2	164	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
			26,72	16,05	99,03	830,51	98,65	92,09	191,9	3,64	0,04	0,09	0,46	19,68
Полдник														
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	3,73	6,59	30,44	237	0	0	0	0,1
421	1/50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	237	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
	Итог		3,83	6,59	47,14	300	12,85	12,75	65,38	237,5	0	0,06	0,5	0,1
		ИТОГО	46,98	37,2	209,1	1804,91	320,5	171,7	550,5	244,4	30,85	0,31	1,74	23,59

День 10

(пятница 2 неделя)

Завтрак														
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Угледо ды	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
327	1/200	Каша молочная рисовая	5,86	12,04	33,16	264	125,2 4	36,32	152,6 6	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
456	1/50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	237	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
382	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
	Итог		12,59	19,93	117,5	730	159,1	52	227,3	2,07	0,07	0,21	0,21	1,44
Обед														
14	1/50	Помидоры свежие (или соленые)	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
108- 109	1/250/5 0	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
287	1/200/5 0	Капуста тушеная с мясом	23,38	21,25	44,61	371,25	56,38	59,38	249,1 3	2,74	60	0	0	0
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	3	13,2	164	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		32,17	29,93	96,94	812	122,3	128,2	377,9	6,39	60,23	0,09	0,44	168,8
Полдник														
375/37 6	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
421	1/50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
	Итог		3,83	6,59	47,14	260	14,37	10,56	43,18	1,29	0	0,06	0,5	0,1
		ИТОГО	48,59	56,45	261,6	1802,00	295,8	190, 7	648,4	9,75	60,3	0,36	1,15	170, 4