СОГЛАСОВАН Начальник Центр Управления Росп	рального ТО	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 19
по Саратовской о И.В.Мясникова	<u> </u>	села Луганское Красноармейского района Саратовской областих Н.А.Долбенчук
« <u>»</u>		

Примерное десятидневное меню завтрак - обед для обучающихся 1-11 классов МБОУ «СОШ № 19 села Луганское Красноармейского района Саратовской области» на 2021 – 2022 учебный год

	1 день	до 11	старше 11	Пип	цевые веш	ества			Витамин	ы	Минер.	вещества
	1 день	Macca	Macca				Энергет ическая.					
№ технологическ ой карты	ЗАВТРАК	порции	порции	Б	Ж	У	ценность	B1	B2	С	Ca	Fe
22	Омлет натуральный	150	200	6,28	7,2	2,6	99,94	0,04	0,24	0,14	80,64	1,06
242	Сосиска отварная	50	50	6,4	8,8	0,05	98,0	0	0,05	17,2	6,52	0,36
378	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
	ИТОГО			19,24	30,88	41,99	549,17	0,62	0,57	18,0	217,06	2,09
	ОБЕД											
43/40	Салат из белокочанной капусты <sup>1</sup> Морковь припущенная <sup>2</sup>	60	100	0,92 1,8	3,04 0	5,42 10,5	52 117	0,01 0,02	0,02 0,04	23,08 49,8	30,97 48	0,39 1
170	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
288	Курица отварная	80	100	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1
304	Рис отварной с овощами	150	200	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							810,41					
		И	гого:	54,68	59,76	149,89	1372,58	1,01	3,51	48,71	524,8	7,15

<sup>1</sup> осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

<sup>2</sup> весна (с 1 марта)

	2	до 11	старше 11	Пип	цевые вещ	ества			Витаминн	ы	Минер.	вещества
	2 день	Macca	Macca				Энергет ическая.				1	
№ технологическ ой карты	ЗАВТРАК	порции	порции	Б	Ж	У	ь	B1	B2	С	Ca	Fe
173	Каша молочная пшенная	150	200	21,4	29,14	62,6	603	0,15	0,3	0,39	151,7	1,5
15	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
360	Кисель	200	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18
	Батон	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30
	ИТОГО			25,3	32,13	112,61	847,4	0,34	0,44	5,33	160,8	1,85
	ОБЕД											
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86
208	Суп с клёцками на мясном бульоне	200	250	5,1	1,72	16,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
226/309	Рыба запечённая с макаронными изделиями по-русски	230	280	22,97	19,8	28,7	389,3	0,25	0,23	16,93	87,4	2,25
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							953,48					
		И	ГОГО:	63,81	66,3	233,12	1800,9	0,87	1,12	33,0	515,7,7	8,00

	3 день	до 11	старше 11	Пил	цевые веп	цества			Витамин	Ы	Минер.	вещества
	3 день	Macca	Macca				Энергет ическая. ценност					
№ технологическ ой карты	ЗАВТРАК	порции	порции	Б	Ж	У	ь	B1	B2	C	Ca	Fe
223	Запеканка творожная	150	200	28,88	22,17	48,38	508	0,75	0,21	1,15	381,27	1,41
330	Соус сметанный сладкий	50	50	1,1	1,65	2,38	40,09	0,01	0	0,08	31,17	0,07
350	Какао-напиток на молоке (3,2)	200	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	ИТОГО			22,31	23,5	105,85	824,71	0,29	1,07	2,65	567,14	2,18
	ОБЕД											
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18
206	Суп фасолевый с гренками	200	250	8.04	5,16	25	180	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28
608	Котлета мясная рубленная паровая	80	100	11,76	4,74	4,35	100	0,05	0,1	0	10,9	0,82
336	Капуста тушённая	150	180	3,18	6,72	6,98	119,7	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							784,64					
		И	гого:	55,13	47,4	209,56	1609,35	0,732	1,61	23,45	741,09	8,72

	4 день	до 11	старше 11	Пиі	цевые веп	цества	Энергет		Витамин	Ы	Минер.	вещества
N₂		Масса порции	Macca	Б	ж	У	ическая. ценност	B1	B2	C	Ca	Fe
технологическ ой карты	ЗАВТРАК		порции									
168	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	3,04	4,69	11,64	150,23	0,05	0,09	0,4	83,64	0,33
385	Кофейный напиток	200	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	0,36	190,62	0,14
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	100	5	3,2	8,5	80,7	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
	ИТОГО			14,2	24,97	56,08	502,49	0,36	0,65	0,83	316,38	1,03
	ОБЕД											
14	Нарезка из свежих помидоров порционированная	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
190 106	Суп рыбный	200	250	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
286/328	Голубцы с мясом и рисом в сметанном соусе	180/50	230/50	23,58	21,25	44,61	451,25	0,07	0,13	36,22	64,4	1,32
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							989,63					
		всего:		49,04	46,6	150,46	1492,12	0,31	1,21	6 1,48	669,0	5,42

	5 день	до 11	старше 11	Пип	цевые веп	цества	Энергет		Витамині	ы	Минер.	вещества
.No	l dens	Macca	Macca				ическая. ценност					
технологическ ой карты	ЗАВТРАК	порции	порции	Б	Ж	У	ь	B1	B2	C	Ca	Fe
218	Творожные биточки	150	200	21,36	29,15	62,63	603,0	0,15	0,3	0,39	151,7	1,5
330	Сметанный соус	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
378	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30
	ИТОГО			24,95	34,89	83,39	787,23	0,18	0,45	2,99	283,3	2,31
	ОБЕД											
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100	0,64	0,08	2,08	11,04	0,02	0,03	8,0	19,12	0,49
180	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
591	Гуляш мясной	55/80	80/105	17,2	7,5	5,1	156,8	0,11	0,19	3,33	18,1	9,44
312	Картофельное пюре	150	180	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							737,66					
		И	гого:	58,73	57,14	170,87	1524,89	0,27	18,21	28,29	643,4	15,78

	6 день	до 11	старше 11	Пит	цевые веп	цества	Энергет		Витамин	ы	Минер	. вещества
7.0	о день	Macca	Macca				ическая.					
№ технологическо й карты	ЗАВТРАК	порции	порции	Б	Ж	y	ь	B1	B2	C	Ca	Fe
202	Вермишель с маслом	150	200	7,02	7,38	37,51	248,85	0,07	0,02	0	7,58	0,97
242	Колбаса отварная	50	80	6,4	8,8	0,05	98	0	0,52	17,2	6,52	0,36
963	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Масло сливочное										1	
	порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	100	5	3,2	8,5	80,7	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
	ИТОГО	100	100	19,98	31,06	76,9	757,63	0,26	0,82	17,86	144	2
	пого			17,76	31,00	70,7	757,05	0,20	0,62	17,00	177	
	ОБЕД											
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18
200	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,78	2	15,5	112,52	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14
238	Котлета рыбная	80	100	17,89	2,5	4,77	109,3	0,032	0,16	10,1	49,5	0,48
318	Гороховое пюре	150	180	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,11	0	14,24	4,35
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							721,27					
					1					1		
		И'	<u> </u> ГОГО:	60,04	50,07	205,67	1478,9	0,792	1,56	36,63	465,36	10,15

	7 день	до 11	старше 11	Пищ	евые вещ	ества	Энергет		Витамин	Ы	Минер	. вещества
№		- Масса порции	Масса порции	Б	ж	У	ическая. ценност	B1	B2	C	Ca	Fe
технологическо й карты	ЗАВТРАК											
185	Каша молочная рисовая	150	200	10,57	11,25	68,96	429,1	0,08	9,32	1,22	192,65	1,64
	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	94	3,5	0,17
382	Какао-напиток на молоке (3,2)	200	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7
	Хлеб/батон пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,87 5	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
	ИТОГО			21,18	20,06	115,06	841,82	0,3	9,69	2.36	444,96	2,41
	ОБЕЛ											
14/38	Нарезка из свежих помидоров порционированная (морковь с сахаром)	60	100	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41
180	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
245	Бифстроганов в сметано - молочном соусе	80	100	13,39	12,62	3,41	180,7	0,032	0,08	0,38	30,75	1,81
417	Макароны отварные	150	180	4,05	4,12	19,5	126,15	0,05	0,02	0	12,9	0,63
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							783,77					
		ИТОГО		52,04	45,84	217,4	1625,59	0,63	16,45	17,05	785,87	8, 14

	8 день	до 11	старше 11	Пиг	цевые веп	цества	Dysompon		Витамин	ы	Минер	. вещества
	одспв	Macca	Macca				Энергет ическая.					
№ технологическ ой карты	ЗАВТРАК	порции	порции	Б	Ж	y	ценност ь	B1	B2	С	Ca	Fe
223	Творожная запеканка	150	200	21,36	29,15	62,63	603,0	0,15	0,3	0,39	152,1	1,52
330	Соус сметанный сладкий	50	50	1,09	1,65	2,3	40,08	0,01	0,01	0,08	31,17	0,07
378	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30
	ИТОГО			25,57	34,04	82,63	752,36	0,18	0,45	1,13	311,37	2,23
	ОБЕД											
14/33	Нарезка из свежих помидоров порционированная (салат из свеклы с растительным маслом)	60	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86
180	Суп рыбный	200	250	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
286	Мясо тушёное с овощами	80	100	28,6	3,41	7,63	176,0	0,192	0,016	12.32	26,1	3,3
	Гречка отварная	150	180	9,43	6,32	46,69	281,0	0,09	0,06	0	12,6	1,5
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							1012,3					
		итого:		86,78	56,67	218,1	1765,01	0,70	1,0	20,4	631,01	10,57

	0	до 11	старше 11	Пип	цевые веш	ества	2		Витамин	Ы	Минер	. вещества
	9 день	Macca	Macca				Энергет ическая. ценност					
№ технологическ ой карты	ЗАВТРАК	порции	порции	Б	Ж	У	ь	B1	B2	C	Ca	Fe
220	Омлет натуральный	150	200	3,14	3,6	1,3	200,43	0,02	0,12	0,07	40,32	0,53
10	Зеленый горошек консервированный, т/о	25	30	0,02	1,65	2,0	26,13	0,02	0,005	3,4	67,03	0,21
943	Чай сладкий с лимоном	200	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
	Хлеб /батон пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Масло сливочное	1.5	1.5	0.10	10.055	0.105	00.15		0.01.5		1.0	0.02
	порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
	ИТОГО			9,72	13,11	47,68	484,29	0,24	0,33	4,53	139,12	1,44
									-			
	ОБЕД											
14/38	Нарезка из свежих помидоров порционированная (морковь с сахаром)	60	100	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41
197	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,08
143	Овощное рагу	150	180	5,63	7,64	21,7	189,5	0,14	0,03	12,65	144,54	1,61
288	Курица отварная	80	100	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							882,28					
		ИТОГО	•	46,88	41,35	155,66	1366,57	0,762	0,89	29,4	577,85	6,54

	10 день	до 11	старше 11	Пиц	цевые веш	цества	Энергет		Витами	ІНЫ	Минер	вещества
№ технологическ ой карты	ЗАВТРАК	Масса порции	Масса порции	Б	ж	у	ическая. ценност ь	B1	B2	C	Ca	Fe
168	Каша гречневая с молоком	150/50	200/50	6,28	9,38	22,5	200,14	0,09	0,2	0,81	166,03	1,35
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
	Хлеб/батон пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30
	ИТОГО			21,72	24,09	57,14	492,32	0,26	0,35	6,81	179,43	1,92
	ОБЕД											
43/13	Нарезка из свежих огурцов порционированная (салат из белокочанной капусты)	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
190	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
608	Котлета мясная рубленная паровая	80	100	11,76	4,74	4,35	100	0,05	0,1	0	10,9	0,82
304	Рис отварной	150	180	13,3	10,8	138,8	682,6	0,11	0,07	0	15,12	1,8
286	Подлива овощная с томатом	25	25	0,2	0,43	1,55	10,9	0,01	0,01	0,49	1,69	0,06
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
				3,8/	4/	24,6/	117,5/	0,06/	0,02/	0/	10/	0,55/
	Хлеб пшеничный / ржаной	50/50	70/70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							1202,26					
		В	СЕГО:	61,24	52,05	284,28	1694,58	0,692	0,94	41,11	494,91	8, 03