

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Центрального ТО
Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области
И.В.Мясникова

«_____» _____ 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 19
села Луганское Красноармейского района Саратовской области»
Н.А.Долбенчук

«_____» _____ 2021 года

**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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
		Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
№ технологической карты	ЗАВТРАК												
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 ¹ Морковь припущенная ²	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						
				ИТОГО:	54,68	59,76	149,89	1372,58	1,01	3,51	48,71	524,8	7,15

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

2 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
		Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
№ технологической карты	ЗАВТРАК											
173	Каша молочная пшеничная	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					
	ИТОГО:			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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
		Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	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 рубленая 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					
	ИТОГО:			55,13	47,4	209,56	1609,35	0,732	1,61	23,45	741,09	8,72

4 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
		Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
№ технологической карты	ЗАВТРАК											
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

6 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
		Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
№ технологической карты	ЗАВТРАК											
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 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			19,98	31,06	76,9	757,63	0,26	0,82	17,86	144	2
	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					
	ИТОГО:			60,04	50,07	205,67	1478,9	0,792	1,56	36,63	465,36	10,15

8 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
		Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
№ технологической карты	ЗАВТРАК											
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

9 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
		Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
№ технологической карты	ЗАВТРАК											
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 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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
		Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
№ технологической карты	ЗАВТРАК											
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 рубленая 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
	Хлеб пшеничный / ржаной	50/50	70/70	3,8/ 4,76	4/ 3,25	24,6/ 15,28	117,5/ 156	0,06/ 0,07	0,02/ 0,25	0/ 0,05	10/ 157,5	0,55/ 0,77
							1202,26					
		ВСЕГО:		61,24	52,05	284,28	1694,58	0,692	0,94	41,11	494,91	8,03