

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №65 от 28.08.2022г.



 /С.К.Сармулдинов/

МОУ - ООШ с.Усатово Краснокутского района Саратовской области

**Десятидневное меню
на 2022 – 2023 учебный год**

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
61	1/60	Салат из моркови с курагой	2,9	0,16	32,62	135,52	89,41	58,62	81,53	1,79	1,95	0,05	0,16	2,23
101	1/200/20	Суп картофельный с крупой	6,48	6,01	13,98	134,8	28,89	20	50,04	1,24	0	0,09	0	6,6
279	1/60/60	Тефтели мясные	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	106,7	0,96	39	0,06		0,85
13	1/150	Гороховая каша	10,8	2,9	23,8	167,12	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
859	1/180	Компот из свежих плодов	0,2	0,2	22,3	99	12			0,8	0	0,02	0	0
	2/35	Хлеб пшеничный	5,32	0,56	34,44	164,08	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итог			34,57	19,66	138,85	874,52	235,1	137,02	414,67	6,91	83,9	0,32	0,66	9,7
Стоимость		80,00 руб												

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
53	1/60	Салат из свеклы и зеленого горошка	6,93	5,04	18,05	140,83	44,19	34,06	102,02	3,28	0,006	0,24	0,71	2,43
170	1/200/20	Борщ с капустой и картофелем	6,35	7,75	102,52	142,2	45,95	21	42,58	1,48	0	0,05	0	8,23
694	1/150	Пюре картофельное	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	25,5	0,14	0	18,17
268	1/90	Котлета ,биточки, шницели	14	10,4	14,13	220,5	39,38	23,5	149,74	1,35	25,88	0,09	0	0,14
228	1/40	Соус красный основной	1,0	2,2	3,6	35	0,1			0,1		0	0,06	0,44
376	1/180	Чай с сахаром	0,18	0	12,6	25,2	5,4			0,36				
	2/35	Хлеб пшеничный	5,32	0,56	34,44	164,08	6,4	16,5	43,5	0,5		0,05	0,4	0
Итог			36,84	30,75	205,79	867,06	178,4	122,81	424,44	8,08	51,38	0,57	1,17	29,41
Стоимость		80 руб												

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
43	1/60	Салат из белокачанной капусты	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31		0,02		19,47	
209	1/200/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	3,96	0,12		9,87	
321	1/150/40	Рагу из овощей	11,09	18,64	19,08	290,04	44,8	27,8	61,8	2,04	31	0,07		8,67	
349	1/180	Компот из смеси сухофруктов	0,43	0	23,11	88,52	17,53	13,78	28,74	0,48	0,14	0	0,3	0,73	
	2/35	Хлеб пшеничный	5,32	0,56	34,44	164,08	6,4	16,6	43,5	0,5	0	0,05	0,4		
	30	Кондитерское изделие (пряник)	1,77	1,41	22,15	109,77									
	Итог		26,29	28,22	117,78	824,01	116,67	115,69	254,58	4,68	35,1	0,28	0,7	38,74	
Стоимость		80 руб													

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0	0,04	0	12,25	
197	1/200/20	Рассольник «Петербургский»	6,5	7,91	15,86	159,6	30,41	21,12	50,64	1,28	0	0,09	0	6,03	
304	1/130/80	Плов из птицы	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	48	0,06		1,01	
377	1/180	Чай с лимоном	8,11	2,05	13,87	103,19	202,59	178,34	333,97	33,15	0,018	0,018	3,22	6,6	
	2/35	Хлеб пшеничный	5,32	0,56	34,44	164,08	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	Итог		40,91	31,23	102,7	851,3	295,05	274,13	647,14	37,62	48,02	0,26	3,62	25,89	
Стоимость		80 руб													

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

						ь								
71	1/60	Овощи натуральные свежие	1,2	4,8	2,76	25,2	13,8	8,4		0,36	0	0	0	6
187	1/200/20	Щи из свежей капусты с картофелем	6,3	7,73	9,11	130	10,45			0,53	0	0,01	0	
304	1/150	Рис отварной	8,73	14,61	75	447,7	140,76	115,21	392,04	3,58	0,13	0,58	4,51	
486	1/50/50	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	9,24	5,25	4,35	100	34,74	39,84	158,9	0,64	0,01	0,1	0	2,23
349	1/180	Компот из смеси сухофруктов	0,43	0	23,11	88,52	17,53	13,78	28,74	0,48	0,14	0	0,3	0,73
	2/35	Хлеб пшеничный	5,32	0,56	34,44	164,08	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		31,22	32,95	148,8	955,5	223,68	193,73	623,18	6,09	0,28	0,74	5,21	8,96
Стоимость		80 руб												

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
33	1/60	Салат из свеклы	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0	5,7
104	1/200/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	3,96	0,12	0	9,87
321	1/150	Капуста тушеная	2,82	2,89	8,85	69,46	69,94	23,02	46,72	0,88	0,25	0,04	0,97	60,48
268	1/90	Котлета, биточки, шницели	14	10,4	14,13	205,88	39,38	23,5	149,74	1,35	25,88	0,09	0	0,14
377	1/180	Чай с лимоном	8,11	2,05	13,87	103,19	202,59	178,34	333,97	33,15	0,018	0,018	3,22	6,6
	2/35	Хлеб пшеничный	5,32	0,56	34,44	164,08	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	30	Кондитерское изделие (пряник)	1,77	1,41	22,15	109,71								
	Итого		38,71	25,52	112,05	827,52	364,92	285,91	702,48	37,97	30,11	0,28	4,59	82,79
Стоимость		80 руб												

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

15	1/60	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0	0,03	0	10,06
200	1/200/20	Суп картофельный	6,77	6,08	15,63	143,2	31,13	24,9	61,44	1,47	0	0,12	0	9,6
688	1/150	Макаронные изделия отварные	5,52	4,54	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,06	0	0
591	1/80/75	Гуляш	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0	0,17	0	1,28
	2/35	Хлеб пшеничный	5,32	0,56	34,44	164,08	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
349	1/180	Компот из смеси сухофруктов	0,43	0	23,11	88,52	17,53	13,78	28,74	0,48	0,14	0	0,3	0,73
	1/15	Кондитерское изделие (печенье)	1,12	1,46	1,11	62,37								
	Итог		39,47	34,2	107,74	839,34	95,49	112,07	386,31	6,32	21,14	0,47	0,7	21,67
Стоимость		80 руб												

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидоров с луком	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0	0,04	0	12,25
82	1/200/20	Борщ с капустой и картофелем	5,5	3,86	6,56	81,06	79,15	8,5	17,4	1,31	0,81	0	0,24	10,32
291	1/130/80	Плов из птицы	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	48	0,06	0	1,01
389	1/180	Сок фруктовый	0,9	0	22,86	95,04	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	7,2
	2/35	Хлеб	5,32	0,56	34,44	164,08	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	20	Кондитерское изделие (пряник)	1,18	0,94	14,7	73,18								
	Итог		33,88	26,07	117,08	837,82	148,62	86,77	295,53	4,8	48,81	0,15	0,64	30,78
Стоимость		80 руб												

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	1/60	Салат из белокочанной капусты	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0	0	0	19,47

102	1/200/20	Суп картофельный с бобовыми	9,29	8,04	15,32	170	40,91	28,24	69,74	2,15	0	0.05	0	4,65
309	1/150	Макаронные изделия отварные	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0.06		0
243	1/90	Отварная сосиска	9,9	14	0,72	168,57	13,39	27,91	247,3	3,13	0.14	0.03	0	
228	1/40	Соус красный основной	1.0	2,2	36	35	0,1			0.1		0.03		0,44
233	1/180	Кисель	0	0	28,8	115,2					0	0		
	2/35	Хлеб пшеничный	5,32	0,56	34,44	164,08	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		31,88	32,37	114,8	873,74	88,08	102,87	414,28	7,3	21,14	0.23	0,4	24,56
Стоимость		80 руб												

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1/60	Овощи натуральные свежие	1,2	4,8	2,76	25,2	13,8	8,4		0.36	0		0	6
103	1/200/20	Суп картофельный с макаронными изделиями	7,41	6,19	16,03	146	30,33	21,6	53,32	1,4	0	0,1	0	6,6
679	1/150	Каша рассыпчатая (гречневая)	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0.18	0	0
510	1/90	Котлета или биточки рыбные	10,57	4,95	12,6	138,37	54			1,01	0	0.09	0	0.33
349	1/180	Компот из смеси сухофруктов	0.43	0	23,11	88,52	17,53	13,78	28,74	0.48	0.14	0	0.3	0,73
	2/35	Хлеб пшеничный	5,32	0,56	34,44	164,08	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	20	Кондитерское изделие (пряник)	1,18	0,94	14,7	73,18								
	Итого		33,57	22,95	139,48	865,8	134,84	127,78	334,06	7,7	0.16	0.42	0.7	13,66
Стоимость		80 руб												

