

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 19
села Луганское Красноармейского района Саратовской области»

Н.А. Долбенчук



«29» августа 2022 года

**Примерное десятидневное меню завтрак - обед для обучающихся 1-11 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 19 села Луганское
Красноармейского района Саратовской области»
на 2022 – 2023 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	Са	Fe
№ технологической карты	ЗАВТРАК											
438	Омлет натуральный	150	200	6,28	7,2	2,6	99,94	0,04	0,24	0,14	80,64	1,06
275	Сосиска отварная	50	50	6,4	8,8	0,05	98,0	0	0,05	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	0,17	0,12	0	0	0
	ИТОГО			19,12	20	41,79	414,02	0,23	0,55	18	215,26	2,06
	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
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	1,09
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
	ИТОГО:			36,19	30,02	125,36	959,34	0,42	2,9	84,28	332,18	6,11

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											
168	Каша молочная гречневая	150/50	200/50	6,28	9,38	22,5	200,14	0,09	0,2	0,81	166,03	1,35
397	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
	Масло сливочное порционное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
	ИТОГО			15,92	27,42	66,5	575,91	0,3	0,58	1,87	388,97	2,08
	ОБЕД											
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18
74	Суп фасолевый с гречками	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
	ИТОГО:			32,82	23,9	103,65	784,64	0,44	0,54	20,8	373,95	6,54

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
№ технологической карты	ЗАВТРАК											
168	Каша молочная манная	200	200	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	0	10,7	0,47
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
	Батон	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
	ИТОГО			11,08	18,95	74,8	512,23	0,23	0,28	0,66	140,6	1,14
	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
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
	ИТОГО:			34,57	20,69	98,94	739,91	0,39	7,25	22,16	317,9	13,44

4 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											
57	Каша молочная пшеничная	150	200	21,4	29,14	62,6	603	0,15	0,3	0,39	151,7	1,5
233	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
42	Сыр	0,02	0,02	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
	ИТОГО			25,3	32,4	112,6	847,35	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
42	Суп с клецками на мясном бульоне	200	250	5,1	1,72	16,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
304	Плов из птицы	210	230	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	0,09	1,26	56,38	2,74
	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
	ИТОГО:			40,92	35,27	133,42	1035,43	0,36	0,54	11,95	323,92	6,64

5 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											
93	Суп молочный вермишелевый	200	250	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0	0,91	161,62	0,51
943	Чай сладкий	200	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
	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
	ИТОГО			21,19	19,91	53,48	400,43	0,26	0,15	6,91	175,02	1,08
	ОБЕД											
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18
36	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
50	Котлета рыбная	80	100	17,89	2,5	4,77	109,3	0,032	0,16	10,1	49,5	0,48
161	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
	ИТОГО:			40,06	19,01	128,77	877,77	0,53	0,68	24,17	321,36	8,15

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											
68	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	3,04	4,69	11,64	150,23	0,05	0,09	0,4	83,64	0,33
951	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
	ИТОГО			11,06	21,37	54,78	501,52	0,53	0,76	276,06	0,5	
	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
92	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
	ВСЕГО:			46,84	32,14	126,09	989,63	0,31	0,56	66,05	352,61	4,39

7 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 молочная рисовая	150	200	10,57	11,25	68,96	429,1	0,08	9,32	1,22	192,65	1,64
42	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	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
	ИТОГО			20,68	31,79	160,02	841,82	0,3	9,71	96,28	419,09	2,54
	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
204	Суп рисовый с говядиной	200	250	6,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	1,24
172	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	Макаронны 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	0,0	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
	ИТОГО:			33,96	27,34	111,54	831,79	0,37	0,45	12,44	306,7	6,09

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											
190	Каша молочная «Дружба» рис с пшеном	200	200	6,81	10,98	29,43	245,95	0,11	0	2,2	199,84	0
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	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Масло сливочное порционное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
	ИТОГО			13,85	29,1	71,93	571,88	0,19	0,18	2,86	339,74	1,22
	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
41	Суп рыбный	200	250	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
274	Мясо тушёное с овощами	80	100	28,6	3,41	7,63	176,0	0,192	0,016	12,32	26,1	3,3
679	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
	ИТОГО:			61,21	22,63	135,45	1012,38	0,52	0,51	24,67	319,64	8,34

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
275	Сосиска	50	50	6,4	8,8	0,05	98	0	0,05	17,2	6,32	0,36
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			13,2	28,1	36,29	556,96	0,19	0,31	21,33	63,8	1,5
	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	44,54	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
	ИТОГО:			37,15	28,24	107,92	882,28	0,52	0,56	24,78	438,73	5,1

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											
185	Каша геркулесовая	200	200	86	7,2	31,4	216,7	0,2	0,3	0,9	204,6	1,3
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
	ИТОГО			101,44	21,9	66,04	471,93	0,37	0,45	6,9	218	1,87
	ОБЕД											
43/13	Нарезка из свежих огурцов порционированная (салат из белокачанной капусты)	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
34	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
436	Жаркое по домашнему	100	160	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	0	5,61	19,44	2,52
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/	70/70	3,8/	4/	24,6/	117,5/	0,06/	0,02/	0/	10/	0,55/
		50		4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
	ИТОГО:			31,47	16,66	96,16	671,39	0,39	0,41	39,42	307,21	5,95