

Согласовано
Директор МОУ СОШ №1 г. Хвалынска
Пулочкин А.Г.



Согласовано
Директор МОУ СОШ №2 г. Хвалынска
Летягина И.М.



Утверждено
Директор МОУ СОШ №3 г. Хвалынска
Гурылева Н.В.



Меню десятидневное на 2021-2022 учебный год для возрастной категории 7-10 лет МОУ СОШ №3 г. Хвалынска

1 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№ Рец.	Выход	Наименование блюда	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
114	1/200/5	Каша рисовая с маслом	5,12	6,62	32,61	210,13	31,67	16,4	94,67	0,14	0,02	0,03	0,17	1,21
311	1/50	Батон	3,8	0,5	19,1	96,5	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
139	1/40	Яйцо вареное	4,8	4,1	0,3	56,6	22,0	21,6	0,08	1,8	56,0	0,18	0,08	0
382	1/200	Коф.напиток с молоком	4,1	6,0	12,6	121,1	162	21,5	140,0	0,5	19,5	0,18	0,22	0,33
Итого			17,9	17,22	64,61	484,33	224,79	65,66	269,69	2,93	75,52	0,45	0,97	1,54
ОБЕД														
№ рец	Выход	Наименование блюда	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
35	1/250/25/10	Борщ из свеж капусты на м/б со сметаной	1,81	4,91	14,43	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,60	0,05	0,1	10,29
224	1/150	Макаронные изделия отварные	5,00	5,4	35,0	207,7	67,0	9	46	0,7	25	0,02	0,19	0,13
293	1/80	Курица в соусе с томатом	23	27,7	3,62	356,19	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
282	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0	14,99	60,64	14	4	4	1	0	0,02	0,1	38
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
Итого			37,71	39,35	111,38	946,53	223,88	115,25	405,23	8,13	72,6	0,68	0,39	48,44

8.11

1

2 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
112	1/200/5	Каша молочная пшенная с маслом	8,5	11,5	38,8	292,1	146	66	213	3,7	53,1	0,16	0,9	0,3
366	1/30	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
	1/50	Батон	3,8	0,5	19,1	96,5	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
299	1/200/15	Чай с сахаром	0,2	0	6,4	26,4	14,1	8,3	8,24	0,8	0	0	0	0,1
	Итого		17,17	18,18	64,3	491	174,63	74,35	264,77	4,53	53,15	0,37	2,38	1,04

ОБЕД														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	1/250	Суп гороховый на мясном бульоне(курица)	8,92	4,65	23,1	169,75	42,5	42,5	116,25	2,75	43,75	0,07	1,15	3,75
241	1/150	Картофельное шюре	3,1	5,7	23,7	158,0	45	20	96	1,2	29	0,09	0,12	6,4
161	1/80	Котлета рыбная	11,3	2,08	5,9	88,16	16	20	110	0,6	15	0,05	0,76	2,03
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	22,7	93,2	8,7	0	0	0	0	0	0	0
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	итого		31,66	13,77	118,74	728,61	156,2	138,2	491,35	8,17	91,75	0,75	2,03	12,18

3 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
№ рек	Выход	Наименование блюда	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
141	1/150/50	Запеканка творожная со сгущенным молоком	24,2	16,2	19,35	320,17	336	54,0	435,0	1,6	125,0	0,6	1,4	0,2
294	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,2	0,0	6,4	26,4	14,1	8,3	8,24	0,8	0	0,01	0,3	0,3
	Итого		24,4	16,2	25,75	346,57	350,1	62,3	443,24	2,4	125	0,61	1,7	0,5
ОБЕД														
№ рек	Выход	Наименование блюда	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
48	1/250/25	Суп картофельный с мясными (говяж) фрикадельками	10,8	4,2	20,4	163,7	25,0	36,00	132,7	2,00	30,2	0,12	1,85	5,5
129	1/150/80	Рагу овощное с курицей	17,25	6,2	28,1	232,2	269	871,4	30	2,79	0,06	2,97	1,6	0
289	200	Напиток из шиповника (плодов)	0,68	-	40,4	21,01	11,2	3	3,12	4,79	0	0,02	0,34	60
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого		36,47	11,74	132,24	636,41	349,2	965,1	334,92	13,2	34,26	3,65	3,79	65,5

4 день														
ЗАВТРАК														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
102	1/200/5	Каша молочная дружба, с маслом	5.1	10.9	25	216.6	136	30.0	134	1.3	34.1	0,14	0,5	0.3
	1/50	Батон	3,8	0,5	19,1	96,5	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
	1/200	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38	34	13	2	0,3	0	0,04	0,03	60
299	1/200/15	Чай с сахаром	0,2	0	6,4	26,4	14,1	8,3	8,24	0,8	0	0,01	0,08	0,3
	Итого		10	12,85	58,9	377	196,6	51,3	185,24	2,4	34,1	0,39	2,01	60,6
ОБЕД														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	2,093	5,09	12,69	150,0	39,7	28,08	65,83	0,1	35,0	0,01	0,95	13,125
211	1/230/80	Плов из курицы	27,2	7,9	34,7	318,7	31,0	107	237	2,7	85	0,1	9,1	1,5
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	22,7	93,2	8,7	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого		37,633	14,33	113,43	781,4	123,4	190,78	471,93	6,42	124	0,65	10,05	14,625

**5 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
109	1/200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	8,3	13,00	37,1	297,8	159	73	272	2,2	33,8	0,19	0,7	0,3
365	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
307	1/50	Булка «всунушка»	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
269	1/200	Какао с молоком	4,1	6,0	12,6	121,1	162	21,5	140,0	0,5	19,5	0,18	0,22	0,33
	Итого		16,18	33,84	80,22	690,9	331,32	100,7	448,84	3,21	53,35	0,43	1,43	0,63

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
62	1/250/10	Щи из свежей капусты на мяси бульоне(говяж) со сметаной	2,15	6,65	7,22	96,8	55,5	18,25	44	1,02	160,5	0,07	0,45	9,25
219	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
172	1/80	Котлета из говядины	14,1	11,9	6,3	188,0	49,0	29,0	175,0	2,5	22,0	0,17	2,8	0,0
282	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0	14,99	60,64	14	4	4	1	0	0,02	0,1	38
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого		30,75	27,09	113,05	792,24	163,92	113,75	513,1	12,64	186,5	0,82	3,35	48,45

6 день														
ЗАВТРАК														
№ рек	Выход	Наименование блюд	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/250	Суп молочный с макаронными изделиями	6.5	6.9	22.7	180.45	239.0	28.25	177.2	0.45	35.75	0.25	0.42	0.45
139	1/40	Яйцо вареное	4.8	4.1	0.3	36.6	22.0	21.6	0.08	1.8	56	0.18	0.08	0
314	1/50	Батон	3.8	0.5	19.1	96.5	12.5	0	41	0	0	0.2	1.4	0
299	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0.03	0.0	6.7	27.6	16.9	7.2	9.8	0.9	0	0.01	0.09	0.73
	Итого		15,13	11,5	48,8	341,15	290,4	57,07	228,08	3,15	91,75	0,64	1,99	1,18

ОБЕД														
№ рек	Выход	Наименование блюд	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	1/250	Суп гороховый на мясном бульоне(курица)	8.92	4.65	23.1	169.75	42.5	42.5	116.25	2.75	43.75	0.07	1.15	3.75
181	1/230/80	Жаркое по домашнему с курицей	25.3	19.6	25.6	380.9	28,12	2,0	3,37	4,6	31,25	0,25	0,48	7,5
283	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	22.7	93.2	8.7	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого		42,56	25,59	114,74	863,35	123,32	100,2	288,72	10,97	79	0,86	1,63	11,25

**7 день
ЗАВТРАК**

№ рек	Выход	Наименование блюда	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
106	1/200/5	Каша молочная манная с маслом	6,04	7,27	34,29	227,16	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
312	1/50	Батон	3,8	0,5	19,1	96,5	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
366	1/30	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
299	1/200/15	Чай с сахаром	0,2	0	6,4	26,4	14,1	8,3	8,24	0,8	0	0,01	0,08	0,3
	Итого		14,71	13,95	59,79	426,06	134,56	59,92	222,61	2,08	0,1	0,237	1,574	1,86

ОБЕД

№ рек	Выход	Наименование блюда	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1/250	Щи рыбные (консерва)	9,92	4,87	17,95	155,2	99,75	49,75	153,2	1,42	66,5	0,1	1,72	4,5
180	1/80	Гуляш из отварной говядины	13,8	11,2	3,3	169,6	13,0	18	160,0	2,2	16	0,11	2,2	0,7
224	1/150	Рис отварной	3,6	5,2	38,1	213,2	15	12	54,0	1,0	25	0,02	0,9	0,13
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	22,7	93,2	8,7	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого		35,66	22,61	125,39	850,7	180,45	135,45	536,3	8,24	111,5	0,77	4,82	5,33

**8 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
112	1/200/5	Каша молочная пшеница с маслом	8,05	11,5	38,8	292,1	146	66	213	3,7	53,1	0,16	0,9	0,3
365	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	3,8	0,5	19,1	96,5	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
269	1/200	Кофейный напиток	4,1	6,0	12,6	121,1	162	21,5	140,0	0,5	19,5	0,18	0,22	0,33
	Итого		16	26,25	70,58	584,7	321,7	87,54	395,9	4,22	72,65	0,54	2,53	0,63

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
46	1/250/50	Суп картофельный с клецками на кур бульоне	5,7	4,02	16,2	237,7	17,7	19,5	51,25	0,85	34,0	0,05	0,6	3,0
178	1/200/50 1/100	Котлета из курицы	11,8	44	3,84	203,2	00	27,2	148,38	1,76	33,6	0,1	4,96	0,32
	1/100	Пюре картофельное	3,1	5,7	23,7	158,0	4	30	96	1,2	29	0,09	0,32	0,1
289	1/200	Напиток из шиповника	0,68	0	40,4	21,01	112	3	312	4,70	0	0,02	0,34	30
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого		29,02	55,06	127,48	839,41	177,7	135,4	776,73	12,13	100,6	0,8	6,22	33,42

9 день
ЗАВТРАК

№ рек	Выход	Наименование блюд	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
141	1/150/50	Запеканка из творога со сгущенным молоком	24,2	16,2	19,35	320,17	336,0	54,0	435,0	1,6	125,0	0,6	0,4	0,2
311	1/50	Батон	3,8	0,5	19,1	96,5	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
299	1/200/15	Чай с сахаром	0,2	0	6,4	26,4	1,41	8,3	8,24	0,8	0	0,01	0,08	0,3
		Итого	28,2	16,7	44,85	443,07	346,53	68,46	478,18	2,89	125,0	0,67	0,98	0,5

ОБЕД

№ рек	Выход	Наименование блюд	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
35	1/250/10	Суп вермишелевый на (куриный) бульоне со сметаной	3,15	1,12	26,2	119,25	32,5	30,25	78	1,27	25,0	0,07	1,15	5,5
227	1/150	Макаронные изделия отварные	5,00	5,4	35,0	207,7	67,0	9	46	0,7	25	0,02	0,19	0,13
172	1/80	Котлета из говядины	14,1	11,9	6,3	188,0	49,0	29,0	175,0	2,5	22,0	0,17	2,8	0,0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	22,7	93,2	8,7	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
		Итого	30,59	19,76	133,54	827,65	201,2	123,95	468,1	8,09	76	0,8	4,14	5,63

**10 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
109	1/200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	8,3	13,00	37,1	297,8	159,0	73,0	272	2,2	33,8	0,19	0,7	0,3
	1/50	Булочка молочная	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
269	1/200	Кофейный напиток	4,1	6,0	12,6	121,1	162	21,5	140,0	0,5	19,5	0,18	0,22	0,33
	Итого		16,1	20,45	75,4	583,9	333,5	94,5	453	2,7	53,3	0,57	2,32	0,63

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
56	1/250	Суп рисовый на курином бульоне	2,3	5,6	14,82	118,6	40,5	19,5	52,5	0,9	52,25	0,05	0,65	5,5
219	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
209	80	Гуляш из говядины	13,8	11,2	3,3	169,6	13,0	18	160	2,2	16	0,11	0,4	0,7
299	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,03	0,0	6,7	27,6	16,9	7,2	9,8	0,9	0	0,01	0,09	0,73
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого		30,47	25,34	109,36	762,6	115,82	107,2	512,4	12,12	72,25	0,73	1,14	8,13