


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Новосокулакская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Пономарёва Николая Тимофеевича»

Утверждено

Директор МОБУ Новосокулакская СОШ

 Гололобова О.В.

2022г.



**Десятидневное меню  
для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений  
начальные классы (1-4)  
Саракташский район (для школ с самостоятельным питанием)**

2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг				№ рецептуры		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A						
<b>Неделя 1</b>																				
1 День 1	Горячий завтрак	210	19,91	7,51	11,72	37,05	285	138,1	47,6	0,00	0,00	1,23	0,17	1,17	0,00				№ 182	
	Каша жидкая молочная (пшеничная)																			
	Какао с молоком	200	10,71	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0,00	0,48	0,00	0,00	1,59	0,00				№ 382	
	Хлеб пшеничный	20	0,92	1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,00	0,00				№ 8	
	Хлеб ржаной	30	1,35	1,98	0,36	0,69	59,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,00	0,00				№ 7	
	Масло сливочное порциями	5	2,97	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,50				№ 41	
	Сыр порциями	10	7,04	2,32	2,95	0	36,4	88,0	3,50	50,0	0,10	0,00	0,00	0,07	26,0				15	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	14,20	0,6	0,6	14,7	70,3	24,0	13,5	0,00	3,3	0,00	0,00	15,0	0,00				№ 338	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>57,10</b>	<b>17,69</b>	<b>23,67</b>	<b>78,37</b>	<b>649,8</b>	<b>413,32</b>	<b>98,54</b>	<b>106,1</b>	<b>5,97</b>	<b>0,28</b>	<b>17,83</b>	<b>55,50</b>						
<b>День 2</b>																				
Горячий завтрак	Салат из белокочанной капусты=	60	4,34	1,2	2,7	5,50	51	54,3	7,4	86,0	0,16	0,01	3,25	0,00					№ 43	
	Котлеты особые	100	35,25	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	116,38	1,50	0,00	0,00	0,15	0,00				№ 608	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	12,24	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,00	0,02				№ 679	
	Чай с сахаром	200	3,0	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00				№ 943	
	Хлеб пшеничный	20	0,92	1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,00	0,00				№ 8	
	Хлеб ржаной	30	1,35	1,98	0,36	0,69	59,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,00	0,00				№ 7	

	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>57,10</b>	<b>27,5</b>	<b>20,62</b>	<b>80,03</b>	<b>640,2</b>	<b>127,53</b>	<b>119,63</b>	<b>465,98</b>	<b>6,87</b>	<b>0,30</b>	<b>3,40</b>	<b>0,02</b>	
День 3															
Горячий завтрак	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	100	27,0	14,3 5	5,03	6,02	146,2	76,2	35,4	263	0,85	0,15	4,05	0,28	№ 374
	Картофельное пюре	200	9,68	4,34	12,82	25,18	241	58,32	38,36	0,00	1,44	0,00	24,92	0,00	№ 128
	Сок фруктовый	200	10,09	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	18,00	17,00	0,8	0,02	4,00	0,01	№ 399
	Хлеб пшеничный	20	0,92	1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,00	№ 8
	Хлеб ржаной	30	1,35	1,98	0,36	0,69	59,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,00	№ 7
	Кондитерские изделия (печенье)	40	8,06	1,4	2,3	14	147	23	22,4	6	1,6	0,04	0,1	0	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>57,10</b>	<b>24,2</b>	<b>21,11</b>	<b>74,39</b>	<b>728,2</b>	<b>182,02</b>	<b>126,76</b>	<b>335,1</b>	<b>5,55</b>	<b>0,32</b>	<b>33,07</b>	<b>0,29</b>	
День 4															
Горячий завтрак	Салат из свежих огурцов=	60	10,44	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00	№ 13
	Плов из птицы	200	30,57	17,8	18,48	33,46	380	80,9	56,8	1,82	69,3	0,2	0,52	0,1	№ 492
	Чай с сахаром	200	3,0	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	№ 943
	Хлеб пшеничный	20	0,92	1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,00	№ 8
	Хлеб ржаной	30	1,35	1,98	0,36	0,69	59,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,00	№ 7
	Масло сливочное порциями	5	2,97	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	№ 41
	Фрукты свежие (банан)	150	7,85	2,26	0,76	28,5	141,76	12,00	63,00	0,00	0,09	0,00	15,0	0,00	№ 338
	<b>ИТОГО:</b>	<b>615</b>	<b>57,10</b>	<b>23,9</b>	<b>27,75</b>	<b>86,43</b>	<b>729,64</b>	<b>123,01</b>	<b>140,38</b>	<b>81,93</b>	<b>70,9</b>	<b>0,33</b>	<b>21,22</b>	<b>29,60</b>	
День 5															
Горячий завтрак	Винегрет овощной	60	19,07	0,82	3,74	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0	№ 67



	Хлеб ржаной	30	1,35	1,98	0,36	0,69	59,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,00	№7
	Фрукты свежие	100	14,20	0,6	0,6	14,7	70,3	24,0	13,5	0,00	3,3	0,00	15,0	0,00	№ 338
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>57,10</b>	<b>27,0</b> <b>6</b>	<b>21,0</b>	<b>118,71</b>	<b>812,92</b>	<b>257,46</b>	<b>176,72</b>	<b>710,2</b>	<b>7,01</b>	<b>0,26</b>	<b>19,05</b>	<b>0,28</b>	
День 3															
	Салат из свежих огурцов	60	10,80	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00	№ 13
	Жаркое по-домашнему	200	39,48	9,78	14,1	19,88	326,2	17,5	35,2	278	2,19	0,11	7,17	0,22	№ 436
	Кофейный напиток	200	1,03	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14,00	168,00	0,13	0,00	1,3	0,05	№ 379
	Хлеб пшеничный	20	0,92	1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,00	№ 8
	Хлеб ржаной	30	1,35	1,98	0,36	0,69	59,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,00	№ 7
	Масло сливочное порциями	5	3,52	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	№ 41
	<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>57,10</b>	<b>16,5</b> <b>1</b>	<b>25,29</b>	<b>46,25</b>	<b>606,68</b>	<b>167,39</b>	<b>69,78</b>	<b>526,11</b>	<b>3,52</b>	<b>0,24</b>	<b>14,17</b>	<b>29,79</b>	
День 4															
	Салат Витаминный с растит маслом	80	3,88	1,2	3,6	8,8	72	30,46	15,63	0	0,76	0,02	10,96	0	№ 40
	Птица отварная	100	30,25	19,2	7,4	0,6	150,0	16,0	17,3	138,93	1,6	0,07	1,8	0,05	№ 487
	Макаронные изделия отварные	200	17,47	7,28	7,71	40,61	260,95	16,19	10,86	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	№ 202
	Чай с сахаром	200	3,23	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	№ 943
	Хлеб пшеничный	20	0,92	1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,00	№ 8
	Хлеб ржаной	30	1,35	1,98	0,36	0,69	59,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,00	№ 7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>57,10</b>	<b>31,0</b> <b>6</b>	<b>19,47</b>	<b>73,0</b>	<b>612,95</b>	<b>79,15</b>	<b>56,39</b>	<b>194,03</b>	<b>4,71</b>	<b>0,2</b>	<b>12,76</b>	<b>0,05</b>	
День 5															
	Салат из моркови	80	7,62	0,72	4,16	5,76	99,2	23,2	20,00	0,00	0,88	0,00	4,08	0,00	№ 9

завтрак	и яблоч-																						
	Котлеты особые	100	35,25	15,5 5	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	116,38	1,50	0,00	0,15	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	№ 608
	Картофельное пюре	200	10,98	4,34	12,82	25,18	241	58,32	38,36	0,00	1,44	0,00	24,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,92	0,00	0,00	0,00	№ 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,12	10,0 0	0,06	35,2	110	28,7	19,6	52,6	0,96	0,12	9,35	0,12	0,12	0,12	0,00	0,00	9,35	0,12	0,12	0,00	№ 639
	Хлеб пшеничный	20	0,92	1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№8
	Хлеб ржаной	30	1,35	1,98	0,36	0,69	59,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№7
	Кондитерские изделия (вафли)	40/ 60	4,06	0,9	3,1	24	112	11	21,3	1,3	0,7	0,04	0,1	0,04	0,04	0,1	0,04	0,04	0,1	0,04	0,04	3	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>57,10</b>	<b>34,6 9</b>	<b>32,45</b>	<b>114,83</b>	<b>892,95</b>	<b>175,47</b>	<b>105,63</b>	<b>225,3</b>	<b>6,34</b>	<b>0,27</b>	<b>38,6</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>3,12</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>38,6</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>3,12</b>	