

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

5-9 классы

Саракташский район (для школ с самостоятельным питанием)

2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг					Витамины, мг			№ рецептуры	
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг, ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A			
Неделя 1																	
День 1																	
1 Завтрак																	
	Каша ассорти «Дружба»	200	-	6,20	8,60	42,7	284,30	122,98	32,40	72,3	0,1	0,10	0,19	0,05			№ 297
	Хлеб пшеничный	20	-	1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,00			№ 8
	Чай с сахаром	200	-	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00			№ 943
Итого за 1 завтрак		420		7,60	9,00	65,0	355,0	128,98	39,00	89,7	1,00	0,16	0,19	0,05			
2 Завтрак																	
	Салат из белокочанной капусты	100	-	2,00	4,50	9,17	85,00	57,2	6,90	144,00	0,41	0,01	4,35	0,00			№ 23
	Каша рассыпчатая гречневая	200	-	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02			№ 679
	Гуляш из отварной птицы	100		8,8	9,5	2,4	129,5	45,05	12,9	94,1	-	0,08	1,3	0,08			№
	Чай с сахаром	200	-	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		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		1,98	0,36	0,69	99,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,00			№ 7
Итого за 2 завтрак		650		24,92	22,44	88,54	755,76	144,05	140,4	588,2	7,33	0,46	9,65	0,11			
Итого за День		1070		32,52	31,44	153,54	1110,76	273,03	179,4	677,9	8,33	0,62	9,84	0,16			
День 2																	
1 Завтрак																	
	Каша манная	200	-	2,65	1,87	20,5	267,85	59,2	30,24	36	0,45	0,06	0,22	0,46			№ 4

	Хлеб пшеничный	20	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
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14,00	168,00	0,13	0,00	0,00	1,3	0,05	№ 379
Итого за 1 завтрак		420	7.02	4.95	44.7	411,15	184.98	50,84	221,4	1,08	0,12		1,52	0,51	
2 Завтрак															
	Винегрет овощной	100	1,65	12,14	15,1	114,64	28,3	15,2	135,2	0,52	0,03	0,03	9,64	0,05	№ 21
	Макаронны, запеченные с сыром, со сметаной	200/10	9,67	10,19	41,36	281,30	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09		0,23	4,52	№ 202
	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	6,05	24,31	2,71	0,24	0	0,03	0,00	0,00	0,80	0,0	№ 377
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,06	0,00	0,00	№ 8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	99,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,05	0,00	0,00	№ 7
Итого за 2 Завтрак		560	14,7	23,09	71,5	562,25	202,54	46,37	339,25	2,54	0,23		10,67	4,57	
Итого за День	ИТОГО:	980	34.88	28,04	116,2	973.4	387,52	97,21	560,65	3,62	0,35		12,19	5,08	
День 3															
1 Завтрак															
	Каша жидкая молочная (пшеничная)	250	8,35	12,94	44,15	316	142,6	54,3	0,00	1,90	0,00	0,00	1,50	0,00	№ 182
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,06	0,00	0,00	№ 8
	Чай с сахаром	200	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
Итого за 1 завтрак		470	9,75	13,34	66,45	386,7	148,6	60,9	17,4	2,80	0,06		1,50	0,00	
2 Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	0,03	9,50	0,00	№ 13

День 5														
1 Завтрак	Каша ячневая молочная	210	9,14	13,73	49,00	357,50	202,83	45,64	0,00	1,18	0,00	1,46	0,00	№ 182
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,00	№ 8
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14,00	168,00	0,13	0,00	1,3	0,05	№ 379
Итого за 1 завтрак		430	13.51	16.81	73.2	500.8	328.61	66.24	185.4	1.81	0.06	2.76	0.05	
2 Завтрак														
	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	14	20	0,00	0,9	0,00	17,5	0,00	№ 71
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	16,19	10,86	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	№ 202
	Птица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150,0	16,0	17,3	138,93	1,6	0,07	1,8	0,05	№ 487
	Чай с сахаром	200	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	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	1,98	0,36	0,69	99,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,00	№ 7
Итого за 2 Завтрак		650	30.96	16.07	68.00	602.95	62.69	60.76	194.03	4.85	0.18	19.3	0.05	
Итого за день		1070	44.47	32.88	141.20	1103.75	391.3	127.00	379.43	6.66	0.24	22.06	0.10	
Неделя 2 День 1														
1 Завтрак														
	Каша манная	200	2,65	1,87	20,5	267,85	59,2	30,24	36	0,45	0,06	0,22	0,46	№ 4
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,00	№ 8
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	№ 943
Итого за 1 завтрак		420	4.05	2.27	42.8	338.55	65.2	36.84	53.4	1.35	0.12	0.22	0.46	

2	Завтрак	Гуляш из отварной птицы	100	-	14.14	11.89	1.60	158,18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.28	0.00	№ 120601
		Каша рассыпчатая гречневая	200	-	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,00	0,02	№ 679
		Чай с сахаром	200	-	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		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		1,98	0,36	10,02	259	24,3	13,3	41,1	0,94	0,144	0,1	0	0	№ 7
	Итого за 2		550		28.26	20.33	87.9	859.14	55.6	127.9	353.5	7.50	0.464	6.38	0.03		
	Итого за день		970		32.31	22.60	130.70	1197.69	120.80	164.74	406.9	8.85	0.584	6.60	0.49		
День 2																	
1	Завтрак	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	-	5,10	10,72	33,42	251,00	130,09	30,12	0	0,47	0	0	1,17	0	№ 18
		Хлеб пшеничный	20		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
		Чай с лимоном	200	-	0,2	0,00	6,05	24,31	2,71	0,24	0	0,03	0,00	0,00	0,80	0,00	№ 377
	Итого за 1 завтрак		440		6.50	11.12	47.77	318.01	132.8	36.96	17.4	1.0	0.06	1.97	0.00		
2	Завтрак	Щи из свежей капусты	250	-	1,6	4,93	11,5	96,75	186	65	155	2,39	0,11	53,8	541	№ 88	
		Компот из смеси сухофруктов	200	-	10,0	0,06	35,2	110	28,7	19,6	52,6	0,96	0,12	9,35	0,12	№ 639	
		Хлеб пшеничный	20		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		1,98	0,36	0,69	99,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,00	0,00	№ 7
	Итого за 2 Завтрак		600		15.68	10.95	62.89	472.75	254.2	122.2	262.7	5.31	0.34	68.25	541.12		

Итого за День	ИТОГО:	1040	22.18	22.07	110.66	790.76	387	159,16	280.1	6.31	0.40	70.22	541.22		
День 3															
1 Завтрак	Каша геркулес молочная	210	-	9,04	13,44	40,16	318,0	158,65	72,05	0	2,09	0	158,65	0	№ 173
	Хлеб пшеничный	20		1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,00	№ 8
	Чай с лимоном	200	-	0,2	0,00	6,05	24,31	2,71	0,24	0	0,03	0,00	0,80	0,00	№ 377
Итого за 1 завтрак		430		10,44	13,84	54,51	385,01	161,36	78,89	17,4	2,62	0,06	159,45	0,00	
День 4															
2 Завтрак	Овощи натуральные свежие	100	-	1,1	0,2	3,8	22	14	20	0	0,9	0	17,5	0	№ 71
	Жаркое домашнему	200	-	9,78	14,1	19,88	326,2	17,5	35,2	27,8	2,19	0,11	7,17	0,22	№ 436
	Чай с сахаром	200	-	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		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		1,98	0,36	0,69	99,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,00	№ 7
Итого за 2 Завтрак		550		15,06	15,26	52,87	582,2	56,0	85,8	99,9	4,75	0,24	28,67	0,23	
Итого за День		980		25,5	29,1	107,38	967,21	217,36	164,69	117,3	7,37	0,3	188,12	0,23	
День 4															
1 Завтрак	Каша пшеничная с ИЗЮМОМ	200		3,27	6,14	16,54	134,43	73,33	23,01	0,00	0,59	0,07	0,49	0,00	№ 198

	Хлеб пшеничный	20		1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,00	№ 8
	Кофейный напиток	200		3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14,00	168,00	0,13	0,00	1,3	0,05	№ 379
Итого за 1 завтрак		420		7.64	9.22	40.74	277.73	199.11	43.61	185.4	1.22	0.13	1.79	0.05	
2 Завтрак															
	Салат из белокочанной капусты	100	-	2,00	4,50	9,17	85,00	57,2	6,90	144,00	0,41	0,01	4,35	0,00	№ 23
	Рис отварной	200	-	4,87	7,17	48,8	279,6	3,2	25,33	0	0,7	0	0,00	0	№ 37.
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	-	18,03	10,21	8.49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01	№ 486
	Чай с сахаром	200		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		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		1,98	0,36	0,69	99,3	10,5	6,0	37,7	0,36	0,05	0,00	0,00	№ 7
Итого за 2 Завтрак		670		28.55	22.64	89.45	729.6	144.64	122.53	509.1	3.62	0.25	8.71	0.01	
Итого за день		1090		36.19	31.86	130.19	1007.33	343.75	166.14	694.5	4.84	0.38	10.5	0.06	
ДЕНЬ5															
1 Завтрак															
	Каша ячневая молочная	210		9,14	13,73	49,00	357,50	202,83	45,64	0,00	1,18	0,00	1,46	0,00	№ 182
	Хлеб пшеничный	20		1,2	0,4	8,3	42,7	0,00	6,6	17,4	0,50	0,06	0,00	0,00	№ 8
	Кофейный напиток	200		3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14,00	168,00	0,13	0,00	1,3	0,05	№ 379
Итого за 1 завтрак		430		13.51	16.81	73.2	500.8	328.61	66.24	185.4	1.81	0.06	1.76	0.05	
2 Завтрак															
	Салат Витаминный	100		0,58	2,49	4,4	43,04	14,4	7,35	9,12	0,36	0,02	6	0	№ 40

