

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 <sub>1</sub>	C	A		
<b>Неделя 1</b>																
<b>День 1</b>																
<b>1 Завтрак</b>																
	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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>420</b>		<b>7,60</b>	<b>9,00</b>	<b>65,0</b>	<b>355,0</b>	<b>128,98</b>	<b>39,00</b>	<b>89,7</b>	<b>1,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>		
<b>2 Завтрак</b>																
	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
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>650</b>		<b>24,92</b>	<b>22,44</b>	<b>88,54</b>	<b>755,76</b>	<b>144,05</b>	<b>140,4</b>	<b>588,2</b>	<b>7,33</b>	<b>0,46</b>	<b>9,65</b>	<b>0,11</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1070</b>		<b>32,52</b>	<b>31,44</b>	<b>153,54</b>	<b>1110,76</b>	<b>273,03</b>	<b>179,4</b>	<b>677,9</b>	<b>8,33</b>	<b>0,62</b>	<b>9,84</b>	<b>0,16</b>		
<b>День 2</b>																
<b>1 Завтрак</b>																
	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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>420</b>	<b>7.02</b>	<b>4.95</b>	<b>44.7</b>	<b>411,15</b>	<b>184.98</b>	<b>50,84</b>	<b>221,4</b>	<b>1,08</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>1,52</b>	<b>0,51</b>	
<b>2 Завтрак</b>															
	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	0,09	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
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>14,7</b>	<b>23,09</b>	<b>71,5</b>	<b>562,25</b>	<b>202,54</b>	<b>46,37</b>	<b>339,25</b>	<b>2,54</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>10,67</b>	<b>4,57</b>	
<b>Итого за День</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>980</b>	<b>34.88</b>	<b>28,04</b>	<b>116,2</b>	<b>973.4</b>	<b>387,52</b>	<b>97,21</b>	<b>560,65</b>	<b>3,62</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>12.19</b>	<b>5,08</b>	
<b>День 3</b>															
<b>1 Завтрак</b>															
	Каша жидкая молочная (пшениная)	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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>470</b>	<b>9,75</b>	<b>13,34</b>	<b>66,45</b>	<b>386.7</b>	<b>148.6</b>	<b>60.9</b>	<b>17.4</b>	<b>2.80</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	
<b>2 Завтрак</b>	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







<b>День 5</b>														
<b>1 Завтрак</b>	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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13.51</b>	<b>16.81</b>	<b>73.2</b>	<b>500.8</b>	<b>328.61</b>	<b>66.24</b>	<b>185.4</b>	<b>1.81</b>	<b>0.06</b>	<b>2.76</b>	<b>0.05</b>	
<b>2 Завтрак</b>														
	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
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>30.96</b>	<b>16.07</b>	<b>68.00</b>	<b>602.95</b>	<b>62.69</b>	<b>60.76</b>	<b>194.03</b>	<b>4.85</b>	<b>0.18</b>	<b>19.3</b>	<b>0.05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1070</b>	<b>44.47</b>	<b>32.88</b>	<b>141.20</b>	<b>1103.75</b>	<b>391.3</b>	<b>127.00</b>	<b>379.43</b>	<b>6.66</b>	<b>0.24</b>	<b>22.06</b>	<b>0.10</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>														
<b>1 Завтрак</b>														
	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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>420</b>	<b>4.05</b>	<b>2.27</b>	<b>42.8</b>	<b>338.55</b>	<b>65.2</b>	<b>36.84</b>	<b>53.4</b>	<b>1.35</b>	<b>0.12</b>	<b>0.22</b>	<b>0.46</b>	



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
	<b>Итого за 2</b>		<b>550</b>		<b>28.26</b>	<b>20.33</b>	<b>87.9</b>	<b>859.14</b>	<b>55.6</b>	<b>127.9</b>	<b>353.5</b>	<b>7.50</b>	<b>0.464</b>	<b>6.38</b>	<b>0.03</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>970</b>		<b>32.31</b>	<b>22.60</b>	<b>130.70</b>	<b>1197.69</b>	<b>120.80</b>	<b>164.74</b>	<b>406.9</b>	<b>8.85</b>	<b>0.584</b>	<b>6.60</b>	<b>0.49</b>		
<b>День 2</b>																	
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
	<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>440</b>		<b>6.50</b>	<b>11.12</b>	<b>47.77</b>	<b>318.01</b>	<b>132.8</b>	<b>36.96</b>	<b>17.4</b>	<b>1.0</b>	<b>0.06</b>	<b>1.97</b>	<b>0.00</b>		
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
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>600</b>		<b>15.68</b>	<b>10.95</b>	<b>62.89</b>	<b>472.75</b>	<b>254.2</b>	<b>122.2</b>	<b>262.7</b>	<b>5.31</b>	<b>0.34</b>	<b>68.25</b>	<b>541.12</b>		

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		
<b>День 3</b>															
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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>430</b>		<b>10,44</b>	<b>13,84</b>	<b>54,51</b>	<b>385,01</b>	<b>161,36</b>	<b>78,89</b>	<b>17,4</b>	<b>2,62</b>	<b>0,06</b>	<b>159,45</b>	<b>0,00</b>	
<b>День 4</b>															
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
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>550</b>		<b>15,06</b>	<b>15,26</b>	<b>52,87</b>	<b>582,2</b>	<b>56,0</b>	<b>85,8</b>	<b>99,9</b>	<b>4,75</b>	<b>0,24</b>	<b>28,67</b>	<b>0,23</b>	
Итого за День		<b>980</b>		<b>25,5</b>	<b>29,1</b>	<b>107,38</b>	<b>967,21</b>	<b>217,36</b>	<b>164,69</b>	<b>117,3</b>	<b>7,37</b>	<b>0,3</b>	<b>188,12</b>	<b>0,23</b>	
<b>День 4</b>															
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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>420</b>		<b>7.64</b>	<b>9.22</b>	<b>40.74</b>	<b>277.73</b>	<b>199.11</b>	<b>43.61</b>	<b>185.4</b>	<b>1.22</b>	<b>0.13</b>	<b>1.79</b>	<b>0.05</b>	
<b>2 Завтрак</b>															
	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
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>670</b>		<b>28.55</b>	<b>22.64</b>	<b>89.45</b>	<b>729.6</b>	<b>144.64</b>	<b>122.53</b>	<b>509.1</b>	<b>3.62</b>	<b>0.25</b>	<b>8.71</b>	<b>0.01</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>		<b>36.19</b>	<b>31.86</b>	<b>130.19</b>	<b>1007.33</b>	<b>343.75</b>	<b>166.14</b>	<b>694.5</b>	<b>4.84</b>	<b>0.38</b>	<b>10.5</b>	<b>0.06</b>	
<b>ДЕНЬ5</b>															
<b>1 Завтрак</b>															
	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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>430</b>		<b>13.51</b>	<b>16.81</b>	<b>73.2</b>	<b>500.8</b>	<b>328.61</b>	<b>66.24</b>	<b>185.4</b>	<b>1.81</b>	<b>0.06</b>	<b>1.76</b>	<b>0.05</b>	
<b>2 Завтрак</b>															
	Салат Витаминный	100		0,58	2,49	4,4	43,04	14,4	7,35	9,12	0,36	0,02	6	0	№ 40



