

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы



И.В.Спиченок

Примерное 10-дневное меню МАОУ «СОШ с. Александровка»  
Гагаринского района Саратовской области на 2022-2023 учебный год

№п/п	7-11 лет Наименование блюда/масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (кг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
<b>1 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
202	Тефтели из говядины с рисом 90	90	12,14	19,65	15,32	286,71	26,32	28,98	156,17	0,2	0	0,06	0,89	1,95
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
219	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0	0
294	Чай с лимоном 200/8	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0,01	2,9
	<b>ИТОГО</b>	520	23,69	28,92	95,31	777,47	62,51	106,15	423,36	5,28	0,02	0,45	2,38	5,88
<i>Обед</i>														
201	Суп крестьянский на курином бульоне 200	200	4,79	6,03	12,42	18,62	32,07	5,42	34,98	0,3	1,02	0,06	0	0,03
212	Птица отварная 90	90	23,5	23,5	1,25	313,06	26,1	20,61	170	1,83	0,05	0,06	0,72	2,06
92	Овощное рагу 205	205	3,72	14,87	22,57	238,99	0,04	0,1	14,57	0,03	84,05	1,21	98,38	39,97
274	Кисель ягодный 200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
	<b>ИТОГО</b>	725	35,27	44,6	77,56	745,46	71,41	48,93	220,33	3,96	99	3,23	99,88	64,86
<i>Полдник</i>														
570	Булочка "Домашняя" 100	100	7,5	5,5	57	310	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
966	Кисломолочный продукт йогурт 200	200	7,33	3	12,29	106	248	15	190	0,1	20	0,03	0,01	0,6
	<b>ИТОГО</b>	300	14,83	8,5	69,29	416	260,5	15	231	0,1	20	0,23	1,41	0,6
<b>2 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
456	Булочка Волжская штучка 100	100	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
112	Каша молочная пшеничная 205	205	6,04	7,27	34,29	227,16	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04
269	Какао с молоком 200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,03	0,01	1
	<b>ИТОГО</b>	505	16,44	19,09	127,87	784,08	275,82	54,3	333,18	2,17	0,09	0,24	0,66	1,16
<i>Обед</i>														
126	Икра свекольная 100	100	2,35	4,6	12,33	100,1	38,24	29,63	60,79	1,77	0	0,03	0	6,72
46	Суп картофельный с клецками 200	200	3,75	3,29	16,84	111	0,06	0,08	2,4	0,31	3,89	1,46	100,86	19,51
193	Плов из отварной говядины 200	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0	0,11	2,03	0,76	30,89	2,76	274,1	45,84
283	Компот из сухофруктов 200	200	0,56	0	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	14,59	0,01	0,01	1,68	0,15
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8



<b>ИТОГО</b>		630	30,54	24,18	90,74	701,76	69,71	29,85	23,52	17,46	47,99	6,03	377,42	88,3
<b>Полдник</b>														
384	Творожка с творогом 100	100	9,5	6,5	50	300	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
293	Сок фруктовый 200	200	2	0,2	5,8	36	40	20	36	0,4	0,01	0,04	0,2	8
<b>ИТОГО</b>		300	11,5	6,7	55,8	336	68,64	31,28	102,39	1,28	0,02	0,13	0,25	8,12
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
365	Масло сливочное 10	10	0,1	7,2	0,1	66	2,2	0,3	1,9	0,02	0	0	0,1	0
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
185	Каша молочная геркулесовая 180	180	4	3,2	15,6	103	93,89	31,78	119,6	1,29	0,02	0,09	0,11	0,7
340	Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
52	Чай с шиповником 200/7	200	0,42	0,2	14	71,04	9,76	2,13	2,67	0,53	0	0,012	0	160
<b>ИТОГО</b>		540	8,62	12,45	65,2	452,04	128,35	34,21	240,97	4,04	0,02	0,332	1,61	170,7
<b>Обед</b>														
47	Суп картофельный с крупой 200	250	2	2,23	13,6	82,6	20,72	0	0	0,81	0	0,08	0	6,66
202	Тефтели из говядины с рисом 90	90	12,14	19,65	15,32	286,71	26,32	28,98	156,17	0,2	0	0,06	0,89	1,95
129	Пюре из гороха 150	150	172,5	12	381	232,2	554,03	1307,1	495	44,55	0,09	4,46	5,25	0
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
274	Кисель ягодный 200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
<b>ИТОГО</b>		750	190,22	36,28	454,38	809,99	616,93	1363,31	659,86	47,59	13,97	6,51	7	32,44
<b>Полдник</b>														
570	Булочка домашняя 100	100	7,5	5,5	57	310	7,5	5,5	57	310	12,5	0	41	0
293	Сок фруктовый 200	200	2	0,2	5,8	36	40	20	36	0,4	0,01	0,04	0,2	8
<b>ИТОГО</b>		300	9,5	5,7	62,8	346	47,5	25,5	93	310,4	12,51	0,04	41,2	8
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
224	Рис отварной рассыпчатый 150	150	3,59	4,39	26,85	160,12	3,21	7,74	36,47	0,48	0	0,03	0,29	0,15
212	Птица отварная 90	90	23,5	23,5	1,25	313,06	26,1	20,61	170	1,83	0,05	0,06	0,72	2,06
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
294	Чай с лимоном 200/8	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0,01	2,9
<b>ИТОГО</b>		520	31,53	31,74	70,94	742,91	54,23	34,91	258,05	3,07	0,05	0,312	2,49	163,24
<b>Обед</b>														
247	Овощи натуральные соленые 60	60	0,55	0,05	1,2	8	0	0,01	2,5	0,05	12,5	0,6	10	5
42	Рассольник ленинградский 200	200	1,6	4,09	13,45	96,6	19,96	21,12	50,64	0,75	0	0,08	0	6,03
161	Биточки рыбные 90	90	12,77	8,64	8,26	165,81	68,05	48,03	305,2	1,42	0,03	0,15	0,98	0,41
241	Картофельное пюре 150	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	25,5	0,14	0	18,17
283	Компот из сухофруктов 200	200	0,56	0	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	14,59	0,01	0,01	1,68	0,15
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
<b>ИТОГО</b>		730	20,44	17,78	83,55	580,05	194,64	126,57	464,03	19,62	51,24	2,78	13,44	52,56



283	Сок фруктовый 200	200	2	0,2	5,8	36	40	20	36	0,4	0,01	0,04	0,2	8
	<b>ИТОГО</b>	300	9,5	5,7	62,8	346	52,5	20	77	0,4	0,01	0,24	1,6	8
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
340	Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
42	Сыр в/сорт 20	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0	0,14
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
205	Сосиска отварная 75	75	6,62	16	1,57	179,2	21,25	10,61	87,55	1,08	0	0	0,4	0,03
132	Омлет натуральный 65	65	5,82	9,02	1,52	110,54	36,13	5,01	46,26	0,39	0,04	0,02	0,29	0,19
269	Какао с молоком 200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,03	0,01	1
	<b>ИТОГО</b>	510	24,95	36,7	64,54	728,46	377,82	29,32	464,74	4,38	52,06	0,29	2,1	11,36

<b>Обед</b>														
63	Пиц из свежей капусты с картофелем 200	200	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
189	Котлеты из говядины запеченные 100	100	15,5	11,55	15,7	228,75	43,75	25,7	166,38	1,5	28,75	0,1	0	0,15
227	Макаронные изделия отварные 150	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,06	0	0
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
274	Кисель ягодный 200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
	<b>ИТОГО</b>	710	26	22,38	93,4	673,48	99,13	91,85	250,34	5,28	63,63	2,12	0,86	38,75

<b>Полдник</b>														
407	Булочка Творожка с вишней 100	100	9,5	6,5	50	300	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
283	Сок фруктовый 200	200	2	0,2	5,8	36	40	20	36	0,4	0,01	0,04	0,2	8
	<b>ИТОГО</b>	300	11,5	6,7	55,8	336	49,12	26,16	70,94	0,89	0,01	0,1	0,7	8

<b>8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
456	Булочка Волжская штучка 100	100	3	2,75	30	160	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
102	Каша молочная "Дружба" 205	205	5,86	12,04	33,16	264	125,25	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
294	Чай с лимоном 200/8	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	<b>ИТОГО</b>	505	9,12	14,84	78,38	483	161,94	52,84	228,83	2,17	0,07	0,21	0,21	4,24

<b>Обед</b>														
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,15	2,27	13,71	82,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0	0,09	0	6,6
180	Гуляш из отварной говядины 120	120	21,68	24,21	6,74	331,53	15,86	31,93	230,4	2,36	0	0,09	0,59	2,01
219	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0	0
283	Компот из сухофруктов 200	200	0,56	0	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	14,59	0,01	0,01	1,68	0,15
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
	<b>ИТОГО</b>	730	34,75	32,29	96,48	817,17	118,17	150,69	511,31	23,57	13,23	2,17	3,05	31,56

<b>Полдник</b>														
384	Творожка с творогом 100	100	9,5	6,5	50	300	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
283	Сок фруктовый 200	200	2	0,2	5,8	36	40	20	36	0,4	0,01	0,04	0,2	8
	<b>ИТОГО</b>	300	11,5	6,7	55,8	336	68,64	31,28	102,39	1,28	0,02	0,13	0,25	8,12



9 день														
Завтрак														
456	Конвертик с клубникой 80	80	3	2,75	30	160	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
248	Каша перловая рассыпчатая с маслом 150	150	4,4	4,6	31,5	185	18	19	153	0,9	0,03	0,04	0,6	0
212	Птица отварная 90	90	23,5	23,5	1,25	313,06	26,1	20,61	170	1,83	0,05	0,06	0,72	2,06
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
52	Чай с шиповником 200/7	200	0,42	0,2	14	71,04	9,76	2,13	2,67	0,53	0	0,012	0	160
<b>ИТОГО</b>		550	31,64	33,25	79,89	762,79	85,16	57,45	399,97	4,37	0,09	0,212	1,45	163,21

Обед														
37	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	42,58	0,95	0	0,04	0	8,23
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
189	Котлеты из говядины запеченные 100	100	15,5	11,55	15,7	228,75	43,75	25,7	166,38	1,5	28,75	0,1	0	0,15
224	Рис отварной рассыпчатый 150	150	3,59	4,39	26,85	160,12	3,21	7,74	36,47	0,48	0	0,03	0,29	0,15
274	Кисель ягодный 200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
<b>ИТОГО</b>		710	24,12	22,27	187,21	679,35	98,32	81,67	254,12	4,96	42,63	2,08	1,15	32,36

Полдник														
570	Булочка "Домашняя" 100	100	7,5	5,5	57	310	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
966	Кисломолочный продукт йогурт 200	200	7,33	3	12,29	106	248	15	190	0,1	20	0,03	0,01	0,6
<b>ИТОГО</b>		300	14,83	8,5	69,29	416	260,5	15	231	0,1	20	0,23	1,41	0,6

10 день														
Завтрак														
365	Масло сливочное 10	10	0,1	7,2	0,1	66	2,2	0,3	1,9	0,02	0	0	0,1	0
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
52	Суп молочный с рисовой крупой 200	200	4,82	1,02	16,83	132,4	159,82	23,06	137,46	0,25	30,6	0,06	0,02	0,91
269	Какао с молоком 200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,03	0,01	1
340	Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
<b>ИТОГО</b>		560	12,79	14	78,38	564,32	306,46	30,06	370,29	2,98	30,62	0,32	1,53	11,91

Обед														
126	Икра морковная 100	100	2,2	4,06	10,88	93,7	30,64	41,28	70	1,22	0,1	0,05	4,75	5,12
45	Суп картофельный с бобовыми 200	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	1,62	0	0,18	0,18	69,03	4,65
193	Плов из отварной говядины 200	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0	0,11	2,03	0,76	30,89	2,76	274,1	45,84
283	Компот из сухофруктов 200	200	0,56	0	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	14,59	0,01	0,01	1,68	0,15
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
<b>ИТОГО</b>		730	33,38	29,17	97,84	792,26	130,75	99,29	92,74	18,37	44,38	4,8	350,34	78,56

Полдник														
384	Творожка с творогом 100	100	9,5	6,5	50	300	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
966	Кисломолочный продукт снежок 200	200	2,7	2,5	10,8	79	248	15	194	0,1	22	0,03	0,01	0,9
<b>ИТОГО</b>		300	12,2	9	60,8	379	276,64	26,28	260,39	0,98	22,01	0,12	0,06	1,02