

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №1 р.п.Лысые Горы
 Е.Н.Ерохина

**Примерное 10-дневное меню 5-11 классов МБОУ «СОШ №1 р.п. Лысые Горы Саратовской области»
 с ежедневным применением витаминов (аскорбиновая кислота) и йодированной соли на 2022-2023 уч. год**

	№ реп.	Наименование блюда	Выход г,		Энерг ценн, Кк	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
			7-10л	11-17л		белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
Неделя: первая		1-й день														
завтрак																
	114	Каша молочная рисовая	160	200	210	7	8	35	0,21	1,30	0,05	0,17	132	185	47,2	1,21
		Хлеб пшенич. в/с	30	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	294	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	62	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
обед																
	63	Щи из свежей капусты с картофелем на мяс. б-не (говядина)	250	250	108	5	5	16	0,10	8,41	0,24	0,21	18,4 3	59,1 2	22,5 2	0,80
		Хлеб пш.в/с, ржаной	60	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	300	Чай с сахаром	200	200	49	2		30	-	3,00	-	0,20	4,30	4,60	3,00	0,18
Итого					669	28	20	130	0,41	15,1	0,28	3,34	163	182	73,7	3,92
		2-й день														
завтрак																
	53	Суп молочный с макарон. изд	250	250	195	4	3	40	0,07	0,07	0,03	0,61	17,6	48,0	7,39	0,61
		Хлеб пш.в/с	30	30	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	300	Чай с сахаром	200	200	49	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
обед																
	224	Рис отварной	200	200	300	2	5	125	0,03	8,85	0,21	2,36	49,4 5	46,2 1	19,7 7	1,24
	180	Гуляш из говядины	120	120	331	22	24	7	0,07	1,5	0,11	0,63	59,3	144	21,2	1,63
		Хлеб пш. в/с	30	30	160	5	2	30	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	6,5	14,0	1,1
	294	Чай с сахаром с лимоном	200	200	65	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
Итого					1260	20	20	230	0,24	12,9	0,42	5,76	143	149	75,5	4,26
		3-й день														
завтрак																
	312	Булочка дорожная	60	60	228	7	8	25	0,12	1,14	0,05	0,39	215	181	33,5	0,69
	294	Чай с лимоном, сахар.	200	200	65	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
обед																
	46	Суп картофельный с клецками	250	250	46	8	6	30	0,16	0,00	0,02	0,32	10,0	109	65,6	2,20
		Хлеб ржаной, пш в\с	60	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	114	-	-	14	-	-	-	-	2,6	1,5	1,13	0,18
Итого					613	60	40	160	0,43	5,14	0,82	3,36	285	429	112	6,46

		4-й день															
завтрак	106	Каша молочная манная	200	200	245	4	4	25	0,04	1,30	0,02	0,01	124	109	26,8	0,82	
		Хлеб пш в\с	30	30	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18	
	300	Чай с сахаром	200	200	49	4	8	34	0,07	0,00	0,05	0,70	11,5	40,9	6,90	0,56	
обед	227	Макарены отварные	150	150	280	2	3	15	0,06	10,3 5	0,21	2,39	35,5 0	58,4 0	22,0 5	0,66	
	265	Соус томатный	50	50	28	1	2	3	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21	
	189	Котлета из говядины	70	70	177	11	12	6	0,07	1,5	0,11	0,63	59,3	144	21,2	1,63	
		Хлеб пш.в/с	30	30	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18	
	274	Кисель	200	200	116	-	-	2		30	-	3,00	-	0,20	4,30	4,60	
Итого					1215	18	18	114	0,28	11,7	0,28	4,2	194	216	70,9	3,32	
		5-й день															
завтрак	102	Каша молочная «Дружба»	160	200	241	5	4	35	0,09	0,91	0,04	0,72	94,2	102	17,8	0,54	
		Хлеб пшенич. в/с	30	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6	
	294	Чай с лимоном, сахар.	200	200	65	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
обед	45	Суп гороховый на м.б.	250	250	99	5	8	30	0,20	7,0	0,06	0,00	53	120	40,0	1,20	
		Хлеб пш. в/с	60	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18	
	300	Чай с сахаром	200	200	49	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02	
Итого					694	26	25	147	0,58	47,2	0,46	8,71	298	337	145	5,98	
Неделя: вторая		6-й день															
завтрак	53	Суп молочный с макар.изделиями	250	250	195	3	4	37	0,07	1,39	0,05	0,17	132	144	30,4	0,44	
		Хлеб пш. в/с	30	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6	
	300	Чай с сахаром	200	200	49	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
обед	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	352	3	7	13	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16	
	265	Соус томатный	50	50	28	1	2	3	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21	
	202	Тефтели из говядины	60	60	196	11	12	14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,3	144	21,2	1,63	
		Хлеб пш. в/с	30	30	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18	
	283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	114	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02	
Итого					1174	23	20	140	0,43	17	0,26	5	213	251	97,1	4,27	
		7-й день															
завтрак	34	Пирожок печеный с картофелем	60	60	228	5	5	-	0,03	0,00	0,10	0,24	22,0	76,8	4,80	1,00	
	294	Чай с лимоном, сахар.	200	200	65	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	

обед	47	Суп картоф. с макарон.изд. на мяс. б (говядина)	250	250	124	3	3	22	0,07	18,0	0,24	0,22	44,2	53,6	21,6	0,77
		Хлеб пш. в/с, ржаной	60	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	114	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
Итого					691	26	29	100	0,35	22	0,52	4,35	162	191	88,8	5,28
		8-й день														
завтрак	108	Каша молочная пшеничная	200	200	244	7	8	25	0,12	1,14	0,05	0,39	216	181	33,5	0,69
		Хлеб пшенич. в/с	30	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	294	Чай с лимоном, сахар.	200	200	65	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
обед	129	Пюре из гороха	200	200	310	23	5	51	4,05	70	0,01	3,50	575	1645	535	34
	161	Котлета рыбная	60	60	223	11	12	14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,3	144	21,2	1,63
	265	Соус томатный	50	50	28	1	2	3	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
		Хлеб пш. в/с	30	30	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	300	Чай с сахаром	200	200	49	-	-	14	-	-	-	-	2,6	1,5	1,13	0,18
Итого					1159	60	40	170	4,5	75,3	0,6	6,11	880	1993	627	38,9
		9-й день														
завтрак	307	Булочка «Веснушка»	60	60	228	4	3	40	0,07	0,07	0,03	0,61	17,6	48,0	7,39	0,61
	269	Какао с молоком	200	200	154	4	4	25	0,04	1,30	0,02	0,01	124	109	26,8	0,82
обед	63	Щи из свеж капусты с картоф. на мяс. б-не	250	250	108	2	5	8	0,07	18,0	0,24	0,22	44,2	53,6	21,6	0,77
		Хлеб пш. в/с, ржаной	60	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	300	Чай с сахаром	200	200	49	-	-	14	-	-	-	-	2,6	1,5	1,13	0,18
Итого					699	16	15	134	0,28	1,42	0,29	2,25	180	208	59,3	3,29
		10-й день														
завтрак	112	Каша молочная пшеничная	200	200	227	6	7	34	0,07	0,30	0,03	0,14	65,2	94,4	23,6	0,52
		Хлеб пшенич. в /с	30	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	294	Чай с лимоном, сахар.	200	200	65	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
обед	239	Картофель отварной	150	200	243	5	8	30	0,20	7,0	0,06	0,00	53	120	40,0	1,20
	180	Гуляш из говядины	120	120	331	22	24	7	0,05	34,1	0,72	0,27	65,8	60	27	0,69
	11	Салат из белокачан. капусты с морковью	60	100	87	1,4	5	9	0,03	38,3 0	0,20	4,52	43,1 7	31,7 4	17,2 4	0,59
		Хлеб пш. в/с	30	30	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	114	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
Итого					1307	26	26	140	0,44	46,2	0,44	8,68	231	246	122	5,29

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2008 г.