



«Утверждаю»
 Ю.В.Бояринцева
 Ю.В.Бояринцева

Примерное 10-дневное меню МБОУ «СОШ №1 р.п. Лысье Горы Саратовской области»
 с ежедневным применением витаминов (аскорбиновая кислота) и йодированной соли
 с января 2025 года 1-4 классы

I	№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энерг ценн Кк	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
					белк и	жиры	угле воды	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя: первая		1-й день													
Завтрак	229	Каша «Дружба» молочная	200	144	5.2	6.6	27.6	0.09	1.3	39.4	0.14	140	140	30.6	0.44
		Банан	100	82	0.39	0.26	20.7	0	6.9	4.5	0.3	9	0	7.5	0.18
	70	Масло сливочное	10	66	1.2	7.4	7.5	0.02	0	40	0.27	6	13	3	0.18
	75	Сыр твердых сортов в нарезке	20	72	4.6	5.9	0	00.8	0.14	52	0.1	176	100	7.0	0.20
		Хлеб пшенич. в/с	30	70	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
		Хлеб ржаной	25	42	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	457	Чай с сахаром	200	38	0.2	0.1	9.3	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
		Итого	585	514	16	21	95								
		2-й день													
завтрак		Фрукт (яблоко)	150	78	0.39	0.26	20.7	0	6.9	4.5	0.3	9	0	7.5	0.18
		Горошек зелёный	20	7	0.6	0.1	1.5	0.02	1.9	5.4	0	4	3.4	3.4	0.2
	269	Омлет	75	97	5	7.5	2.4	0.04	0.5	100	0.4	58	94	10	0.89
	139	Суп молочный с макарон изд	200	144	5.8	6.5	19.7	0.08	0.9	46.6	0.3	163.4	137.2	20.6	0.51
		Хлеб пшенич. в/с	30	70	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
		Хлеб ржаной	25	42	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33

	457	Чай с сахаром	200	38	0.2	0.1	9.3	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
		Итого	700	476	17	15	83								
		3-й день													
завтрак		Овощная нарезка	60	5,5	0	0	3								
	375	Плов из отварной птицы	150	263	12	8	24	0.14	9.81	0.21	2.42	30.1	85.8	33.4	1.16
		Хлеб пшенич. в/с	30	70	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
		Хлеб ржаной	25	42	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	495	Компот из смеси сухофруктов витаминиз.(аскорбиновая кислота)	200	114	0	0	14	0	0	0	0	2.6	1.5	1.1	1.13
		Итого	465	489	17	8	71								
		4-й день													
завтрак	206	Каша пшеничная молочная жидкая	150	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	70	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	530	Ватрушка с повидлом	60	228	3.5	1.4	14.8	0.04	0	9	0.5	10	27	6	0.59
		Яблоко	150	78	0.39	0.26	20.7	0	6.9	4.5	0.3	9	0	7.5	0.18
	462	Какао с молоком	200	94	3.3	2.9	13.8	0.03	0.7	19	0.7	111.3	22.3	22.3	0.65
		Итого	590	697	15	12	98								
		5-й день													
завтрак		Мандарин	150	79	1.2	0,5	17.31	0,12	57	10,5	0,15	52,5	0	16,5	0
		Овощная нарезка	60	5.5	0	0	3								
	377	Картоф. пюре	150	105	4.05	6	8.7	0.12	3.6	30	0.15	37.5	73.5	24.0	0.83
	327	Гуляш из говядины	100	258	20	19.5	3.3	0.03	0	26	0.6	15	162	22	2.76
		Хлеб пшенич. в/с	30	70	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33

		Хлеб ржаной	25	42	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	457	Чай с сахаром	200	38	0.2	0.1	9.3	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
		Итого	565	598	30	27	71								
Неделя: вторая		6-й день													
завтрак		Яблоко	150	78	0.39	0.26	20.7	0	6.9	4.5	0.3	9	0	7.5	0.18
	236	Каша рисовая молочная жидк	200	208	5.2	6.5	32.2	0.06	1.34	39. 8	0.16	128	140	29.6	0.14
	75	Сыр твердых сортов в нарезке	20	72	4.6	5.9	0	00.8	0.14	52	0.1	176	100	7.0	0.20
	70	Масло сливочное	10	66	1.2	7.4	7.5	0.02	0	40	0.27	6	13	3	0.18
		Хлеб пшенич. в/с	30	70	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
		Хлеб ржаной	20	34	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	457	Чай с сахаром	200	38	0.2	0.1	9.3	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
		Итого	630	566	16	20	99								
		7-й день													
завтрак	232	Каша пшеничная молочная жидкая	150	136	7	7	16	0.1	1.7	39	0.8	139	194	38	1.9
		Хлеб пшенич. в/с	30	70	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
		Хлеб ржаной	25	42	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	70	Масло сливочное	10	66	1.2	7.4	7.5	0.02	0	40	0.27	6	13	3	0.18
		Йогурт	290	220	9.7	8.6	27.9	00	0	0	0	0	0	0	0
	457	Чай с сахаром	200	38	0.2	0.1	9.3	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
		Итого	705	572	23	24	90								
завтрак		8-й день													
		Овощная нарезка	60	5.5	0	0	3								
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	335	11.8	8.8	22	0.28	0	32	0.8	22.2	280.6	186.6	6.28
	350	Тефтели из говядины с рисом	80	131	8.4	6.5	9.7	0.04	0	16	0.3	37	99	15	0.83
		Хлеб пшенич. в/с	30	70	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
		Хлеб ржаной	25	42	2.3	0.2	14.8	00.3	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33

		Мандарин	150	79	1,2	0,5	17,31	0,12	57	10,5	0,15	52,5	0	16,5	0
	484	Кисель	200	60	0	0	15	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
		Итого	695	722	26	16	97								
завтрак		9-й день													
		Яблоко	150	78	0,39	0,26	20,7	0	6,9	4,5	0,3	9	0	7,5	0,18
	234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	150	5	6	19	0,1	1,15	32	0,34	11,8	14,1	36	0,8
	279	Запеканка из творога	150	291	23,8	11,6	22,5	0,12	0	78	0,9	229	318	33	1,13
		Хлеб пшенич. в/с	30	70	2,3	0,2	14,8	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб ржаной	25	42	2,3	0,2	14,8	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	465	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,12
		Итого	705	641	36	20	85								
		10-й день													
завтрак		Овощная нарезка	60	5,5	0	0	3								
		Мандарин	150	79	1,2	0,5	17,31	0,12	57	10,5	0,15	52,5	0	16,5	0
	256	Макароны отварные	150	184	5,6	5,0	29,6	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
	419	Соус красный основной	50	26	0,48	1,64	2,3	0,006	0,6	10	0,1	3,5	6,75	2,85	0,15
	339	Котлета (говяд.)	100	243	18	12	15								
		Хлеб ржаной	25	42	2,3	0,2	14,8	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	495	Компот из смеси сухофруктов витаминиз.(аскорбиновая кислота)	200	114	0	0	14	0	0	0	0	2,6	1,5	1,1	1,13
		Итого	735	694	28	19	96								

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, г. Пермь 2021 г.