Примерное 10-дневное меню МБОУ «СОШ №1 р.п. Лысые Горы Саратовской области» для обучающихся 1-4 классов на 2022-2023 учебный год.

	$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Выход	Энерг	Химич	неский (состав,	Ви	тами	ны (м	г)	Минеральные				
	рец.		блюд ценн, г						в-ва(мг)							
			(L)	Кк												
			7-10л		белки	жиры	Угле воды	B1	С	A	Е	Ca	Р	Mq	Fe	
Неделя: первая		1 день														
завтрак	114	Каша молочная рисовая	200	210	5,1	6,6	32,6	0,12	1,14	0,05	0,39	215	181	33,5	0,69	
		Йогурт питьевой	145	100	3	2	20	0,21	1,30	0,05	0,17	132	185	47,2	1,21	
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	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	60	-	-	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
		Итого		445	10,1	9,6	84,6	0,34	3,1	0,23	1,23	344	400	68	7,1	
		2 день														
завтрак	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	350	11,6	7,2	60	0,03	0,00	0,10	0,24	22,0	76,8	4,80	1,00	
	265	Соус томатный	50	28	0,2	1,8	2,6	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21	
	161	Котлета рыбная	70	130	9,9	6,7	6,4	0,11	2,50	0,51	4,20	34,5	210	37,8	0,93	
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6	
	377	Сыр полутвёрдый	15	70	3,4	4	ı	0,04	1,30	0,02	0,05	123	94	18,0	0,25	
	294	Чай с сахаром с лимоном	200/7	60	-	-	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
		Итого		713	27,1	20,7	101	0,02	17,2	0,22	0,77	202	277	76	7,5	
		3 день														
завтрак	106	Каша молочная манная	160	245	6,5	7	38,7	0,08	0,12	23	0,65	35	133	25,7	1,20	
	139	Яйцо варёное	40	62	5	4,6	0,2	0,03	0,00	0,02	0,18	3,84	53	17	0,35	
	365	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8	
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6	
	286	Кофейный напиток	200	118	2,7	3,1	19,7	0,04	1,30	0,02	0,05	123	94	18,0	0,25	

		Фрукты	150	60			20	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
		Итого		626	16,3	22,9	95,7	0,33	3,7	181	0,55	527	780	100	10
		4 день													
завтрак	112	Каша молочная пшённая	200	227	6	7,2	34,2	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
	313	Булочка дорожная	60	345	4,1	8	34,1	0,14	3,40	0,48	1,28	32	96	36	2,0
		Йогурт	100	100	3	2	20	0,21	1,30	0,05	0,17	132	185	47,2	1,21
	300	Чай с сахаром	200	49	0,1	-	12,0	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Итого		721	13,2	17,2	100,3	0,34	1,34	21	0,54	167	101	135	13,1
		5 день													
завтрак	224	Рис отварной	100	150	2,5	3,3	26,8	0,21	1,30	0,05	0,17	132	185	47,2	1,21
	265	Соус томатный	50	28	0,2	1,8	2,6	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
	189	Котлета из говядины	70	176	10,6	11,7	5,7	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Помидор свежий	50	21	1	0,1	2,3	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
	294	Чай с сахаром с лимоном	200/7	60	-	-	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
		Итого		510	16,3	17,9	69,4	0,43	4,2	0,14	0,76	160	254	77	7,34
Неделя: в	торая	6 день													
завтрак	141	Запеканка из творога	200	342	29,2	12,1	29,1	0,07	0,30	0,03	0,14	65,2	94,4	23,6	0,52
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
		Йогурт питьевой	145	100	3,5	3,7	25	0,04	1,30	0,01	0,00	122	14,0	90,0	0,56
	300	Чай с сахаром	200	49	0,1	-	12,0	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Итого		566	34,8	16,8	83,1	0,23	3,1	0,12	0,68	92,4	165	46	7.3
		7 день													
завтрак	227	Макароны отварные	150	210	5,4	5,2	34	0,06	1,12	0,04	2,14	15,7	92	27	1,04
	265	Соус томатный	50	28	0,2	1,8	2,6	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
	202	Тефтели из говядины	70	196	9,1	13,5	9,4	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
		Помидор свежий	50	21	1	0,1	2,3	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
	300	Чай с сахаром	200	49	0,1	-	12,0	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Итого		579	17,8	21,6	77,3	0,23	2,34	0,15	2,67	158	174	133	8,2

	8 день													
63	Суп молочный с вермишелью	250	200	6	5	32	0,15	0,00	20,0	0,00	12,2	98,2	147	3,32
	Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	0,0
300	Чай с сахаром	200	49	0,1	-	12,0	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
330	Ватрушка с творогом	60	220	7	3	41	0,05	0,14	0,18	0,45	122	160	19	0,97
	Фрукты	150	60			20	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	Итого		604	15,1	9	102	0,37	1,56	21,3	2,3	290	440	201	4,3
	9 день													
102	Каша молочная «Дружба»	200	241	6,5	8,3	35	0,12	1,14	0,05	0,39	215	181	33,5	0,69
365	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
	Хлеб пшеничный в/с	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
377	Сыр полутвёрдый	15	70	3,4	4	-	0,04	1,30	0,02	0,05	123	94	18,0	0,25
286	Кофейный напиток	200	118	2,7	3,1	19,7	0,04	1,30	0,02	0,05	123	94	18,0	0,25
	Фрукты	150	60			20	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	Итого		635	14,7	23,6	91,8	0,33	3,5	180	0,52	530	788	101	10,1
	10 день													
241	Картофельное пюре	150	153	3,1	6	22,7	0,20	7,0	0,06	0,00	53	120	40,0	1,20
161	Котлета рыбная	70	130	9,9	6,7	6,4	0,11	2,50	0,51	4,20	34,5	210	37,8	0,93
265	Соус томатный	50	28	0,2	1,8	2,6	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
	Хлеб пшеничный в/с	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
300	Чай с сахаром	200	49	0,1	-	12,0	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
	Итого		440	15,3	15,5	60,7	0,45	10,1	23,2	1,23	233	231	113	9,9
	300 330 102 365 377 286 241 161 265	63 Суп молочный с вермишелью	63 Суп молочный с вермишелью 250 Хлеб пшеничный в/с 30 300 Чай с сахаром 200 330 Ватрушка с творогом 60 Фрукты 150 Итого 9 день 200 365 Масло сливочное 10 Хлеб пшеничный в/с 30 377 Сыр полутвёрдый 15 286 Кофейный напиток 200 Фрукты 150 Итого 10 день 241 Картофельное пюре 150 161 Котлета рыбная 70 265 Соус томатный 50 Хлеб пшеничный в/с 30 300 Чай с сахаром 200	63 Суп молочный с вермишелью 250 200 Хлеб пшеничный в/с 30 75 300 Чай с сахаром 200 49 330 Ватрушка с творогом 60 220 Фрукты 150 60 Итого 604 604 9 день 200 241 365 Масло сливочное 10 66 Хлеб пшеничный в/с 30 80 377 Сыр полутвёрдый 15 70 286 Кофейный напиток 200 118 Фрукты 150 60 Итого 635 10 день 150 153 161 Котлета рыбная 70 130 265 Соус томатный 50 28 Хлеб пшеничный в/с 30 80 300 Чай с сахаром 200 49	63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 Хлеб пшеничный в/с 30 75 2 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 Фрукты 150 60 15,1 9 день 102 Каша молочная «Дружба» 200 241 6,5 365 Масло сливочное 10 66 0,1 Хлеб пшеничный в/с 30 80 2 377 Сыр полутвёрдый 15 70 3,4 286 Кофейный напиток 200 118 2,7 Фрукты 150 60 153 14,7 10 день 241 Картофельное пюре 150 153 3,1 161 Котлета рыбная 70 130 9,9 265 Соус томатный 50 28 0,2 Хлеб пшеничный в/с 30 80 2 300	63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 5 Хлеб пшеничный в/с 30 75 2 1 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 - 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 Фрукты 150 60 - - - Итого 604 15,1 9 -	63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 5 32 Хлеб пшеничный в/с 30 75 2 1 17 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 - 12,0 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 Фрукты 150 60 20 20 Итого 604 15,1 9 102 9 день 5 8,3 35 102 Каша молочная «Дружба» 200 241 6,5 8,3 35 365 Масло сливочное 10 66 0,1 7,2 0,1 Хлеб пшеничный в/с 30 80 2 1 17 377 Сыр полутвёрдый 15 70 3,4 4 - 286 Кофейный напиток 200 118 2,7 3,1 19,7 Фрукты 150 635 14,7 23,6 91,8	63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 5 32 0.15 Хлеб пшеничный в/с 30 75 2 1 17 0.11 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 - 12,0 0.05 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0.05 Фрукты 150 60 20 0.11 Итого 604 15,1 9 102 0,37 9 день 5 8,3 35 0,12 365 Масло сливочное 10 66 0,1 7,2 0,1 0.05 Хлеб пшеничный в/с 30 80 2 1 17 0.11 377 Сыр полутвёрдый 15 70 3,4 4 - 0.04 286 Кофейный напиток 200 118 2,7 3,1 19,7 0.04 Итого 635 14,7 23,6	63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 5 32 0,15 0,00 Хлеб пшеничный в/с 30 75 2 1 17 0,11 0,1 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 - 12,0 0,05 0,00 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0,05 0,14 Фрукты 150 60 20 0,11 0,1 Итого 604 15,1 9 102 0,37 1,56 9 день 9 день 9 102 0,37 1,56 0,00	63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 5 32 0,15 0,00 20,0 Хлеб пшеничный в/с 30 75 2 1 17 0,11 0,1 0,00 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 - 12,0 0,05 0,00 0,09 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0,05 0,14 0,18 Фрукты 150 60 20 0,11 0,1 0,00 Итого 604 15,1 9 102 0,37 1,56 21,3 Урень 0 0 20 0,11 0,1 0,00 365 Масло сливочное 10 66 0,1 7,2 0,1 0,05 0,00 0,09 Хлеб пшеничный в/с 30 80 2 1 17 0,11 0,1 0,00 286 Кофейный напиток 200	63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 5 32 0,15 0,00 20,0 0,00 Хлеб пшеничный в/с 30 75 2 1 17 0,11 0,1 0,00 0,05 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 - 12,0 0,05 0,00 0,09 0,48 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0,05 0,00 0,09 0,48 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0,05 0,00 0,05 0,05 Фрукты 150 60 15,1 9 102 0,37 1,56 21,3 2,3 102 Каша молочная «Дружба» 200 241 6,5 8,3 35 0,12 1,14 0,05 0,39 365 Масло сливочное 10 66 0,1 7,2 0,1 0,05 0,00 0,05 </td <td>63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 5 32 0,15 0,00 20,0 0,00 12,2 Хлеб пшеничный в/с 30 75 2 1 17 0,11 0,1 0,00 0,05 10,0 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 - 12,0 0,05 0,00 0,09 0,48 11,8 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0,05 0,00 0,09 0,48 11,8 330 Ватрушка с творогом 60 20 7 3 41 0,05 0,14 0,18 0,45 122 Фрукты 150 60 15,1 9 102 0,37 1,56 21,3 2,3 290 102 Каша молочная «Дружба» 200 241 6,5 8,3 35 0,12 1,14 0,05 0,39 215 365 Масло сливочное 10</td> <td>63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 5 32 0.15 0.00 2.00 1.02 98.2 Хлеб пшеничный в/с 30 75 2 1 17 0.11 0.1 0.00 0.05 10.0 37 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 - 12,0 0.05 0.00 0.09 0.48 11.8 37,6 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0.05 0.14 0.18 0.45 122 160 Фрукты 150 60 - 20 0.11 0.1 0.00 0.05 10.0 37 Итого 604 15,1 9 102 0,37 1,56 21,3 2,3 290 440 102 Каша молочная «Дружба» 200 241 6,5 8,3 35 0,12 1,14 0.05 0.90 0,48 11.8 37.6</td> <td>63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 5 32 0,15 0,00 20,0 0,00 12,2 98,2 147 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 - 12,0 0,05 0,00 0,05 10,0 37 12,0 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0,05 0,00 0,09 0,48 11,8 37,6 9,4 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0,05 0,10 0,18 0,45 122 160 19 Фрукты 150 60 - 20 0,11 0,1 0,00 0,05 10,0 37 12,0 9 день - - 20 2,1 15,1 9 102 0,37 1,5 21,3 2,3 290 440 201 102 Каша молочная «Дружба» 200 241 6,5 <</td>	63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 5 32 0,15 0,00 20,0 0,00 12,2 Хлеб пшеничный в/с 30 75 2 1 17 0,11 0,1 0,00 0,05 10,0 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 - 12,0 0,05 0,00 0,09 0,48 11,8 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0,05 0,00 0,09 0,48 11,8 330 Ватрушка с творогом 60 20 7 3 41 0,05 0,14 0,18 0,45 122 Фрукты 150 60 15,1 9 102 0,37 1,56 21,3 2,3 290 102 Каша молочная «Дружба» 200 241 6,5 8,3 35 0,12 1,14 0,05 0,39 215 365 Масло сливочное 10	63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 5 32 0.15 0.00 2.00 1.02 98.2 Хлеб пшеничный в/с 30 75 2 1 17 0.11 0.1 0.00 0.05 10.0 37 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 - 12,0 0.05 0.00 0.09 0.48 11.8 37,6 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0.05 0.14 0.18 0.45 122 160 Фрукты 150 60 - 20 0.11 0.1 0.00 0.05 10.0 37 Итого 604 15,1 9 102 0,37 1,56 21,3 2,3 290 440 102 Каша молочная «Дружба» 200 241 6,5 8,3 35 0,12 1,14 0.05 0.90 0,48 11.8 37.6	63 Суп молочный с вермишелью 250 200 6 5 32 0,15 0,00 20,0 0,00 12,2 98,2 147 300 Чай с сахаром 200 49 0,1 - 12,0 0,05 0,00 0,05 10,0 37 12,0 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0,05 0,00 0,09 0,48 11,8 37,6 9,4 330 Ватрушка с творогом 60 220 7 3 41 0,05 0,10 0,18 0,45 122 160 19 Фрукты 150 60 - 20 0,11 0,1 0,00 0,05 10,0 37 12,0 9 день - - 20 2,1 15,1 9 102 0,37 1,5 21,3 2,3 290 440 201 102 Каша молочная «Дружба» 200 241 6,5 <

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., Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 г.