

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №52  
станции Карамыш Красноармейского района Саратовской области»

Е.Е.Костюкович

Приказ № 231 о/д от «01» сентября 2023 г.

***Примерное десятидневное меню завтрак - обед для обучающихся  
МБОУ «СОШ №52 ст.Карамыш » на 2023 – 2024 учебный год***

№ РЕЦЕПТУРЫ	1 День	до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества			
				Масса	Масса	Б		Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe
				порции	порции									
<b>ЗАВТРАК</b>														
210	Омлет натуральный	100	150	6,28	7,2	2,6	99,94	0,04	0,24	0,14	80,64	1,06		
243	Сосиска отварная	50	50	6,4	8,8	0,05	98,0	0	0,05	17,2	6,52	0,36		
376	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54		
	Хлеб/батон пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0		
41	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03		
		<b>ИТОГО</b>		28,12	30,7	37,29	453,17	0,21	0,44	23,34	100,56	1,99		
<b>ОБЕД</b>														
45/40	Салат из белокочанной капусты <sup>1</sup> Морковь припущенная <sup>2</sup>	60	100	0,92 1,8	3,04 0	5,42 10,5	52 117	0,01 0,02	0,02 0,04	23,08 49,8	30,97 48	0,39 1		
99	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04		
637	Курица отварная	90	110	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1		
679	Рис отварной с овощами	150	180	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63		
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68		
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55		
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77		
		<b>ИТОГО:</b>		35,44	28,88	107,9	810,41	0,39	2,94	36,11	307,74	5,06		
	Общая калорийность:			63,56	59,58	145,19	1263,58	0,6	3,38	59,45	408,3	7,05		

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

№ РЕЦЕПТУРЫ	2 День	до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>											
390	Каша манная молочная	150	200	11,69	14,69	59,67	424,5	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41
377	Чай сладкий с лимоном	200	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>			15,23	19,51	94,41	583,88	0,92	0,33	4,27	129,99	1,99
	<b>ОБЕД</b>											
71	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18
102	Суп фасолевый с гречками	200	250	8,04	5,16	25	180	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28
608	Котлета мясная паровая	90	110	11,76	4,74	4,35	100	0,05	0,1	0	10,9	0,82
321	Капуста тушёная	150	180	3,18	6,72	6,98	119,7	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
	<b>ИТОГО:</b>			32,82	23,9	103,65	784,64	0,44	0,54	20,8	373,95	6,54
	Общая калорийность			48,05	43,41	198,06	1368,52	1,36	0,87	25,07	503,94	8,53



№ РЕЦЕПТУРЫ	4 День	до 11	старше 11									
		Масса	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины			Минер. вещества	
		порции	порции	Б	Ж	У	ценость	В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>											
184	Каша рисовая молочная	150	200	10,57	11,25	68,96	429,1	0,08	9,32	1,22	192,65	1,64
332	Кисель	200	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18
	Хлеб/батон пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
41	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
		<b>ИТОГО</b>		14,12	22,885	116,095	735,65	0,258	9,465	4,22	200,05	1,85
	<b>ОБЕД</b>											
71	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18
200	Суп картофельный на мясном бульоне	200	250	3,78	2	15,5	112,52	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14
255	Котлета рыбная	90	110	17,89	2,5	4,77	109,3	0,032	0,16	10,1	49,5	0,48
199	Гороховое пюре	150	180	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,11	0	14,24	4,35
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
		<b>ИТОГО:</b>		40,06	19,01	128,77	877,27	0,532	0,68	24,17	321,36	8,15
Общая калорийность				54,18	41,895	244,865	1612,92	0,79	10,145	28,39	521,41	10

№ РЕЦЕПТУРЫ	5 День	до 11	старше 11									
		Масса	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины			Минер. вещества	
		порции	порции	Б	Ж	У	ценность	В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>											
173	Каша пшеничная молочная	150	200	10,57	11,25	68,96	429,1	0,08	9,32	1,22	192,65	1,64
376	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
	Хлеб/батон пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
		<b>ИТОГО</b>		26,36	17,57	106,46	622,13	0,258	9,46	9,16	207,75	2,35
	<b>ОБЕД</b>											
71/38	Нарезка из свежих помидоров порционированная (морковь с сахаром)	60	100	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41
82	Борщ на мясном бульоне	200	250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
172	Бефстроганов	90	110	13,39	12,62	3,41	180,7	0,032	0,08	0,38	30,75	1,81
203	Макароны отварные	150	180	4,05	4,12	19,5	126,15	0,05	0,02	0	12,9	0,63
688	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
		<b>ИТОГО:</b>		30,86	25,78	102,31	783,77	0,322	7,15	14,09	340,86	5,73
	Общая калорийность			57,22	43,35	208,77	1405,9	0,58	16,61	23,25	548,61	8,08







№ РЕЦЕПТУРЫ	8 День	до 11	старше 11									
		Масса	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины			Минер. вещества	
		порции	порции	Б	Ж	У	ценость	В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>											
469	Творожная запеканка	150	200	21,36	29,15	62,63	603,0	0,15	0,3	0,39	151,7	1,5
326	Сметанный соус	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
376	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
		<b>ИТОГО</b>		33,83	34,71	78,69	689,23	0,16	0,32	8,33	166,8	2,21
	<b>ОБЕД</b>											
71	Нарезка из свежих помидор порционированная	60	100	0,64	0,08	2,08	11,04	0,02	0,03	8,0	19,12	0,49
82	Борщ на мясном бульоне	200	250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
260	Гуляш мясной	55/90	80/110	17,2	7,5	5,1	156,8	0,11	0,19	3,33	18,1	9,44
126	Картофель отварной	150	180	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
		<b>ИТОГО:</b>		33,78	21,25	87,48	737,66	0,45	17,76	25,3	360,08	13,55
Общая калорийность				67,61	55,96	166,17	1426,89	0,61	18,08	33,63	526,88	15,76

№ РЕЦЕПТУРЫ	9 День	до 11	старше 11									
		Масса	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины			Минер. вещества	
		порции	порции	Б	Ж	У	ценость	В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>											
390	Каша манная молочная	150	200	11,69	14,69	59,67	424,5	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41
332	Кисель	200	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
		<b>ИТОГО</b>		15,12	15,45	106,61	631,9	0,928	0,34	3,21	120,43	1,59
	<b>ОБЕД</b>											
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86
108	Суп с клёцками на мясном бульоне	200	250	5,1	1,72	16,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
486	Рыба тушеная в томате	90	110	11,7	5,94	4,56	126	0,06	0,05	4,47	46,8	1,02
203	Макароны отварные	150	180	4,5	4,12	19,5	126,15	0,05	0,02	0	12,9	0,63
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
			<b>ИТОГО:</b>	31,74	24,08	112,87	816,33	0,39	0,52	15,16	327,24	5,55
	Общая калорийность			46,86	39,53	219,48	1448,23	1,318	0,86	18,37	447,67	7,14

