

МОУ-СОШ с. Лебедевка Краснокутского района Саратовской области

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ-СОШ с. Лебедевка Краснокутского

района

Саратовской области

Шелестенко Е.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся
1-4 классов (7 - 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под. ред В. А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка.- М.: ТД ДеЛи, 2022.- 245с.

Примерное меню – обед

День 1 Понедельник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
30	1/60	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	1.04	3.7	5.55	59.4	9.54	11.22	28.39	0.44	0	0.05	0.48	7.82
66	1/200	Щи из свежей капусты с картофелем	8.1	8.79	6.65	141.68	46.08	17.7	77.4	0.99	0	0.1	0.64	19.3
305	1/90	Котлета рубленая из курицы с маслом	16.83	3.54	13.99	311.4	13.41	0	16.04	0.09	0.038	0.002	2.4	3
137	1/150	Макаронные изделия отварные с маслом	5.64	5.61	36	216	12.06	8.25	45.84	0.84	35.4	0.06	0.6	0
261	1/200	Чай с сахаром	0.07	0.2	10.01	40	10.95	1.4	2.8	0.23	0	0	0.02	0.03
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 770			36.83	22.48	108.6	942.88	92.04	91.14	170.47	2.59	35.438	0.212	4.14	30.15

День 2 Вторник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
32	1/60	Салат из белокочанной капусты с яблоком	0.07	3.06	6.7	54	20.09	9.6	17.6	0.59	0	0.02	0.33	10.12
78	1/200	Суп картофельный с горохом	11.08	9.05	13.55	189.68	40.82	28.46	108.68	1.97	0	0.24	0.92	11.34
293	1/90	Птица запеченная	19.85	16.41	5.29	248.63	61.32	22.84	149.52	18.27	48.38	0.05	0	0.03
210	1/150	Пюре картофельное	3.06	4.8	20.48	136.5	37	27.75	86.59	1	0	0.13	1.35	18.16
262	1/200	Чай с лимоном	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	4.4	0.36	0	0	0.03	2.83
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 770			39.34	33.98	97.62	865.21	173.43	91.05	366.79	22.19	48.38	0.44	2.63	42.48

День 3 Среда

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/80	Консервы овощные закусочные (порциями) т/о . Икра кабачковая	1.67	7.31	11.6	118.78	41.8	12.81	0	0.56	0	0	0	15.85
79	1/200	Суп картофельный с макаронными изделиями	8.84	7.11	14.29	165.68	30.04	21.82	92.26	1.23	0	0.18	0.94	13.28
158	1/90	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	9.25	3.24	3.47	80.1	33.12	40.52	150.43	0.73	5.53	0.07	0.95	3.99
216	1/150	Капуста тушеная	3.11	4.86	14.15	112.5	83.18	30.98	60.21	1.22	0	0.05	1.02	25.74
338М	100	Фрукты (бананы), 100 гр	1.5	0.5	21	96	8	42	28	0.6	3	0.04	0.9	10
241	1/200	Компот из сухофруктов	0.66	0.1	32	132	32.48	17.46	23.44	0.68	0	0.02	0.26	0.72
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 890			30.18	23.76	132.91	879.46	228.62	165.59	354.34	5.02	8.53	0.36	4.07	69.58

День 4 Четверг

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
30	1/60	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	1.04	3.7	5.55	59.4	9.54	11.22	28.39	0.44	0	0.05	0.48	7.82
62	1/200	Борщ с капустой и картофелем	8.12	8.77	9.07	153.68	46.44	20.9	81.88	1.31	0	0.1	0.48	15.22
286	1/90	Тефтели мясные	13.25	14.52	16.76	250.87	65.02	31.95	159.07	1.43	57.37	0.08	1.8	1.27
198	1/150	Пюре гороховое	4.2	4.82	34.8	210.99	40.95	24.59	60.06	0.98	0.015	0.2	0.6	0
262	1/200	Чай с лимоном	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	4.4	0.36	0	0	0.03	2.83
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 770			31.89	32.47	117.78	911.34	176.15	91.06	333.8	4.52	57.385	0.43	3.39	27.14

День 5 Пятница

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1/60	Винегрет овощной	0.84	6.02	4.37	75	18.74	11.71	25.96	0.48	0	0.02	2.8	5.78
72	1/200	Рассольник ленинградский	8.3	8.91	9.93	155.68	30	19.34	83.58	1.04	0	0.14	0.8	13.38
175	1/90	Гуляш	13.64	14.11	2.31	189.9	12.52	18.81	142.38	2.07	0	0.05	3.39	1.6
114	1/150	Каша рассыпчатая гречневая	8.37	5.98	39.6	246	20.04	139.6	207.6	4.65	26.55	0.29	2.91	0
241	1/200	Компот из сухофруктов	0.66	0.1	32	132	32.48	17.46	23.44	0.68	0	0.02	0.26	0.72
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 770			36.96	35.76	124.61	972.98	113.78	206.92	482.96	8.92	26.55	0.52	10.16	21.48

Итого 770

34.62 21.17 111.83 946.47 115.4 54.93 180.08 2.93 0.053 0.362 4.15 26.53

День 10 Пятница

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/80	Консервы овощные закусочные (порциями) т/о . Икра кабачковая	1.67	7.31	11.6	118.78	41.8	12.81	0	0.56	0	0	0	15.85
66	1/200	Щи из свежей капусты с картофелем	8.1	8.79	6.65	141.68	46.08	17.7	77.4	0.99	0	0.1	0.64	19.3
158	1/90	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	9.25	3.24	3.47	80.1	33.12	40.52	150.43	0.73	5.53	0.07	0.95	3.99
210	1/150	Пюре картофельное	3.06	4.8	20.48	136.5	37	27.75	86.59	1	0	0.13	1.35	18.16
338М	100	Фрукты (яблоко), 100 гр	0.4	0.4	9.8	47	24	13.5	16.5	3.3	7.5	0.045	0.4	15
241	1/200	Компот из сухофруктов	0.66	0.1	32	132	32.48	17.46	23.44	0.68	0	0.02	0.26	0.72
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 890			28.29	25.28	120.4	830.46	214.48	129.74	354.36	7.26	13.03	0.365	3.6	73.02