

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "СОШ р. п. Красный Октябрь"



В. А. Токорева
2023

" "

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МАОУ "СОШ Р. П. КРАСНЫЙ ОКТЯБРЬ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
С 1 ПО 4 КЛАСС
"ГОРОД САРАТОВ"

2023 ГОД

День 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологич еской карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	РР	Ca	Fe	E	Mg
ЗАВТРАК														
	40	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
224	200	Рожки отварные	5,78	12,26	81,65	560,14	46,04	30,62	85	2,69	0	0,06	1,28	0,19
202	100	Тефтели из говядины с рисом	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0	0,63	18,34	0,85	114,93	9,03
294	200	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	9,79	8,05	0,9	9,79	5,24
265	100	Соус томатный	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,75	0	0,13	4,43	0,39	13,18	7,39
	100	Кондитерское изделие	7,5	0,55	48,84	310	8	6	42	0,6	7	0,05	1	0
			26,75	31,47	186,18	1349,05	66,6	41,98	168	13,84	37,82	2,45	141,58	21,85
ИТОГО														
			59,09	31,47	186,18	1 349	66,6	41,98	168	13,84	37,82	2,45	141,58	21,85

День 2

Сезон: осенне - зимний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).						Витамины (мг).		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C	
ЗАВТРАК															
219	200	Каша гречневая с маслом	5,82	3,62	30	451,74	25,76	35,29	143,2	2,99	0	0,14	0,32	0,13	
180	120	Гуляш из говядины	12,06	9,13	2,6	432,22	0,09	2,01	0	0,59	15,86	2,36	230,4	31,93	
	40	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0	
	100	Кондитерское изделие	7,6	18	6,6	461	5,3	0	1,2	9,5	2,9	12	11	5	
300	200	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	5,29	3,64	8,22	0,7	0	0	0	0,3	
			29,3	32,2	76,94	1097,6	48,94	40,94	193,62	13,78	18,76	14,7	243,12	0	
ИТОГО															
			55,77	32,2	76,94	1 097,60	48,94	40,94	193,6	13,78	18,76	14,7	243,12	0	

День 4
 Сезон: осенне - зимний
 Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).					Витамины (мг).			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C	
ЗАВТРАК															
102	205	Каша Дружба	6,55	8,33	35,09	241,11	108,89	20,59	104,48	0,88	0,01	0,06	0,14	0,29	
287	200	Кофейный напиток	1,4	1,6	17,35	89,32	50,46	5,25	35,49	0,08	0,01	0,01	0,05	0,12	
	100	Кондитерское изделие	7,5	0,55	48,84	310	8	6	42	0,6	7	0,05	1	0	
	40	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0	
	100	Яблоко	0,43	0,6	6,79	47	11	0	2	0,1	0	2	1,8	0	
			7,95	9,93	52,44	852,43	159,35	25,84	140	0,96	0,02	0,07	0,19	0,41	
ИТОГО															
			7,95	9,93	52,44	852,43	159,35	25,84	140	0,96	0,02	0,07	0,19	0,41	

День 6
 Сезон: осенне - зимний
 Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).					Витамины (мг).														
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C												
ЗАВТРАК																										
114	205	Каша молочная рисовая	5,12	6,62	32,61	210,13	31,67	16,4	94,67	0,41	0,02	0,03	0,17	0,21												
	40	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0												
300	200	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	5,29	3,64	8,22	0,7	0	0	0	0,3												
	100	Кондитерские изделия	5,6	5	76,3	362	1,1	2,3	6,3	4,4	0	5,3	7,5	0												
	100	Яблоко	0,43	0,6	6,79	47	11	0	2	0,1	0	2	1,8	0												
			8,94	8,07	70,35	785,77	49,46	20,04	143,9	1,11	0,02	0,23	1,57	0,51												
ИТОГО																										
			8,94	8,07	70,35	785,77	49,46	20,04	143,9	1,11	0,02	0,23	1,57	0,51												

День 7
 Сезон: осенне - зимний
 Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).					Витамины (мг).															
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C													
ЗАВТРАК																											
219	200	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30	451,74	25,76	35,29	143,2	2,99	0	0,13	0	0,14	0,32	0,13											
202	100	Тефтели из говядины с рисом	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0	0,63	18,34	0,85	114,93	9,03													
265	100	Соус томатный	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,75	0	0,13	4,43	0,39	13,18	7,39													
300	200	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	5,29	3,64	8,22	0,7	0	0	0	0	0	0,3											
	40	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0													
	100	Кондитерские изделия	7,6	18	6,6	461	5,3	0	1,2	9,5	2,9	12	11	5													
			19,34	22,27	82,42	917,67	43,61	41,39	192,4	4,45	22,77	1,58	129,83	16,85													
ИТОГО																											
			19,34	22,27	82,42	917,67	43,61	41,39	192,4	4,45	0	1,58	129,83	16,85													

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).					Витамины (мг).																			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C																	
ЗАВТРАК																															
224	200	Рожки отварные	5,78	12,26	81,65	460,14	46,04	30,62	85	2,69	0	0,06	1,28	0,19																	
212	100	Куры отварные	18,22	18,22	0,97	542,68	2,23	15,98	131,78	1,42	0,04	0,05	0,56	1,6																	
	40	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0																	
	100	Кондитерские изделия	7,5	0,55	48,84	310	8	6	42	0,6	7	0,05	1	0																	
294	200	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	9,79	8,05	0,9	9,79	5,24																	
			35,27	32,49	172,47	1539,44	68,77	55,5	299,78	14,5	15,09	1,26	14,03	7,03																	
ИТОГО																															
			35,27	32,49	172,5	1 539,44	68,77	55,5	299,8	14,5	15,09	1,26	14,03	7,03																	

День 10
 Сезон: летний
 Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).						Витамины (мг).			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
ЗАВТРАК																
224	200	Рис отварной	2,59	3,39	26,85	150,12	2,21	6,74	26,47	0,35	0	0,02	0,19	0,13		
209	70	Бытчки куриные	11,02	12,45	7,52	186,09	28,12	13,8	89,25	0,91	0,03	0,05	0,48	0,14		
265	100	Соус томатный	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,75	0	0,13	4,43	0,39	13,18	7,39		
	40	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0		
	100	Кондитерское изделие	5,6	5	76,3	362	1,1	2,3	6,3	4,4	0	5,3	7,5	0		
300	200	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	5,29	3,64	8,22	0,7	0	0	0	0,3		
			23,57	25,96	153,7	968	49,24	28,23	171,2	6,49	4,46	5,96	22,75	7,96		
ОБЕД																
180	250	Суп лапша на к/б	3,33	3,52	9,75	76,63	0,8	1	2	1,1	56	1,3	1,5	0,9		
219	200	Каша гречневая рассычатая	5,82	3,62	30	351,74	25,76	35,29	143,2	2,99	0	0,14	0,32	0,13		
180	120	Гуляш из говядины	12,06	9,13	2,6	432,22	0,09	2,01	0	0,59	15,86	2,36	230,4	31,93		
	80	Хлеб ржано - пшеничный	9,07	2,54	51,02	264,82	1,65	0,53	0	9,84	196	14,07	771,56	286,39		
283	200	Компот из смеси С/Ф	0,56	0	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	14,59	0,01	0,01	168	0,15		
			30,84	18,81	121,26	1 239	84,75	45,69	163,51	29,11	267,87	17,88	1171,78	319,5		
ПОЛДНИК																
	100	Кондитерское изделие	5,6	5	76,3	362	1,1	2,3	6,3	4,4	0	5,3	7,5	0		
	150	Яблоко	0,43	0,6	6,79	47	11	0	2	0,1	0	2	1,8	0		
						409										
ИТОГО																
			54,41	44,77	274,9	2 616,20	133,99	73,92	334,8	35,6	272,33	23,84	1194,53	327,46		