

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С. СТРИГАЙ БАЗАРНО-КАРАБУЛАКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МБОУ «СОШ с.Стригай»

/Ю.В.Евдокимова/

*Примерное десятидневное меню  
для учащихся 1-4 классов 6,5 – 11 лет  
МБОУ «СОШ с. Стригай  
Базарно-Карабулакского Муниципального района Саратовской области» .  
на 2021/2022 уч.год*



День 1

Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
№ рецепту	Наименование блюда						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
176	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	180,5	7,04	7,6	36,8	245,6	146,92			0,9		0,14		0,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Масло сливочное порц.	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0		0
	Яйцо вареное	1(40)	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,1	0,03		0
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4		0,36	0	0	0	2,83
	Итого		14,57	20,62	67,5	516,6	191,02	17,1	104	2,86	59,1	0,17	0,5	3,33
Обед		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
№ рецепту	Наименование блюда						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Зеленый горошек т/о	60	1,86	0,12	3,9	24	12	0,42	0	0,42		0,06	0	0,42
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
203	Макаронные отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	4,86	8,62		1,1	0	0,05	0	
282	Котлета из говядины	70	11,6	11,8	11,1	194,5	28	22,5	133	2	18,6	0	2,4	0,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		21,38	20,42	85,14	624,26	93,9	74,14	228,24	4,88	18,6	0,1	3,24	15,69
ВСЕГО			30,54	34,65	164,11	1140,86	362	531,66	383,6	13,44	0,65	60,63	40,14	5,76

День 2

Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
№ рецепту	Наименование блюда						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
390	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	36,72	0,08		1,09
	Масло сливочное порц.	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0		0
	Булочка сдобная	50	3,5	3	26,5	147								1,58
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67		0,48		0,06	0	2,67
	Итого		13,74	20,84	63,87	499,24	345,37	34,19	158,05	0,78	95,72	0,14		
Обед		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
№ рецепту	Наименование блюда						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Икра кабачковая т/о	60	0,72	2,83	4,63	46,8	19,2			0,25	0	0,03		5,76
208	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0	0,09		6,6
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	34,76	40,53		1,48		0,08		4,52
349	Компот из сухофруктов с аскорбиновой	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		18,36	13,15	85,92	528,96	100,02	87,35	110,46	3,74	0	0,2	0,84	17,7
ВСЕГО			32,1	33,99	149,79	1028,2	445,39	121,54	268,51	4,52	95,72	0,34	0,84	20,37

День 3

Завтрак		Минеральные вещества										Витамины			
№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	30,6	0,09		0,91	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0	
	Сыр твердый порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,52	75	0,15	39	0,01		0,11	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4		0,28	0	0	0	0,3	
	Итого		11,6	9,86	48,94	330,8	311,62	40,96	238,18	1,54	69,6	0,1		1,32	
Обед		Минеральные вещества										Витамины			
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0	5,7	
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	3,96	0,12		9,87	
199	Пюре гороховое	105	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13		3,13		0,33		0	
486	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35	
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0	
	Итого		31,57	17,18	84,25	664,5	188,24	170,67	424,15	7,32	3,97	0,56	0,84	19,74	
ВСЕГО			43,17	27,04	133,19	995,3	499,86	211,63	662,33	8,86	73,57	0,66	1,34	21,06	

День 4

Завтрак		Минеральные вещества										Витамины			
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
175	Каша молочная из пшена и риса с маслом сливочным	200	5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4		0,77		0,09		0,914	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0	
	Йогурт питьевой	200	8,6	4	12,4	120					0	0,09		0,914	
	Итого		16,69	14,84	59,38	438,6	133,9	45,3	25,2	1,37					
Обед		Минеральные вещества										Витамины			
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
	Кукуруза Т/О	60	1,86	0,12	3,9	24	12	0,42	0	0,42		0,06	0	0,42	
197	Рассольник Петербургский на мясокостном бульоне	200	1,6	4,09	13,54	97,4	19,96	21,12	50,64	0,75	0	0,08		6,03	
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22		0	
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	1,49	0,07	1,23	5,07	
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0	
	Итого		27,74	24,13	105,23	749,54	104,43	151,79	477,17	9,14	1,51	0,43	2,07	12,34	
ВСЕГО			44,43	38,97	164,61	1188,14	238,33	197,09	502,37	10,51	1,51	0,52	2,57	13,254	

День 5

		Завтрак					Минеральные вещества				Витамины			
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
реци							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
253	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	150	7,26	6,64	38,75	160,5	75,75	20,25	0	0,42				1,065
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Масло сливочное порц.	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0		0
382	Каша с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67		0,48		0,06		1,58
	Итого		11,26	10,18	56,32	425,1	227,95	30,92	#ЗНАЧ!	0,9	0	0,06		0,4
	<b>Обед</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Минеральные вещества</b>				<b>Витамины</b>			
	Икра кабачковая т/о	60	0,72	2,83	4,63	46,8	19,2			0,25	0	0,03		5,76
58	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	240/10	2,5	6,6	15,9	136,8	42,6	29,5	63,8	1,4	227,4	0,1	0,8	7
436	Жаркое по домашнему	210	31,96	8,67	37,09	307,67	19,44	41,06	210,63	2,52	15	0,13	0	5,61
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Фрукты свежие	100	0,7	0,7	16,2	77,8	24,6	12,2	16,9	3,4	6,8	0,1	0,4	6,8
	Итого		38,66	19	114,6	738,43	132,22	107,98	348,47	8,71	249,2	0,36	1,24	25,99
	ВСЕГО		49,92	29,18	170,92	1163,53	360,17	138,9	#ЗНАЧ!	9,61	249,2	0,42	1,64	28,635

День 6

		Завтрак					Минеральные вещества				Витамины			
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
реци							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200	8,6	12,8	38,24	302,85	151	68,6		1,99		0,2	0	0,91
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4		0,36	0	0	0	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		11,03	13,02	68,54	435,85	172,1	80,9		2,95	0	0,2	0,5	3,74
	<b>Обед</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Минеральные вещества</b>				<b>Витамины</b>			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0	5,7
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
203	Макаронные отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	4,86	8,62		1,1	0	0,05	0	
282	Котлета из говядины	70	11,6	11,8	11,1	194,5	28	22,5	133	2	18,6	0	2,4	0,1
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	8	0	2,8	0	0,02	0	4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		22,76	24,07	84,68	643,04	109,51	79,36	220,88	7,94	18,6	0,13	2,9	24,57
	ВСЕГО		33,79	37,09	153,22	1078,89	281,61	160,26	220,88	10,89	18,6	0,33	3,4	28,31

День 7

Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
№	Наименование блюд						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
									2,15				0,87	
173	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	200	7,85	10,1	49,4	320	133,7	42,2						
	Йогурт питьевой	200	8,6	4	12,4	120						0,127		
	Булка сдобная	50	3,5	3	26,5	147				2,15	0	0,127	0	
	Итого		19,95	17,1	88,3	587	133,7	42,2	0	2,15	0	0,127	0	
Обед		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
№	Наименование блюд						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
									0,42			0,06	0	
	Зеленый горошек т/о	60	1,86	0,12	3,9	24	12	0,42	0	0,42				
208	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0	0,09		
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	34,76	40,53		1,48		0,08	4,52	
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0	0	0,34	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0,23	0,84	
	Итого		19,5	10,44	85,19	506,16	92,82	87,77	110,46	3,91	0	0,23	0,84	
ВСЕГО			39,45	27,54	173,49	1093,16	226,52	129,97	110,46	6,06	0	0,357	0,84	12,81

День 8

Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
№	Наименование блюд						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
										30,6	0,09		0,91	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0	0	0	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4		0,28	0	0	0,3	
	Масло сливочное порц.	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0	
	Сыр твердый порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,52	75	0,15	39	0,01	0,11	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	
	Итого		11,6	18,06	49,04	405,8	312,62	40,96	240,18	1,54	128,6	0,1	0,5	
Обед		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
№	Наименование блюд						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
									0,42			0,06	0	
	Кукуруза Т/О	60	1,86	0,12	3,9	24	12	0,42	0	0,42			13,76	
87	Суп рисовый с консервами	200	16,9	16,56	26,26	321,56	63,4	92,1		2,5	79,2	0,22		
199	Пюре гороховое	105	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13		3,13		0,33	0	
486	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,01	0,1	0	
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0	0	0,34	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	
	Итого		44,5	29,3	100,82	834,92	217,03	218,64	295,6	8,15	79,21	0,71	0,84	
ВСЕГО			56,1	47,36	149,86	1240,72	529,65	259,6	535,78	9,69	207,81	0,81	1,34	19,67

День 9

Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
390	Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	36,72	0,08		1,09
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67		0,48		0,06		1,58
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		12,54	9,84	52,37	348,24	351,27	44,09	181,25	1,38	36,72	0,14	0,5	2,67
Обед														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Икра кабачковая т/о	60	0,72	2,83	4,63	46,8	19,2			0,25	0	0,03		5,76
58	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	240/10	2,5	6,6	15,9	136,8	42,6	29,5	63,8	1,4	227,4	0,1	0,8	7
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22		0
246	Гуляши из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	1,49	0,07	1,23	5,07
349	Компот из сухофруктов с аскорбинкой	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
	Фрукты свежие	100	0,7	0,7	16,2	77,8	24,6	12,2	16,9	3,4	6,8	0,1	0,4	6,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		28,2	30,05	124,52	889,54	158,87	171,95	507,23	13,02	235,71	0,52	3,27	25,45
ВСЕГО			40,59	34,19	345,01	1237,78	134,33	182,3	46,34	7	505,9	877,07	218,1	13,6

День 10

Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	Каша молочная из пшена и риса с маслом сливочным	200	5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4		0,77				0,914
332	Кисель плодово-ягодный с аскорбинкой	200	0,31	0	39,4	160	22,46	5,58	0	0,19		0,012	0	2,4
	Масло сливочное порц	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0		0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		8,4	19,04	86,48	553,6	157,36	50,88	27,2	1,56	59	0,102	0,5	3,314
Обед														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0	5,7
206	Суп картофельный с бобовыми на м/к	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0	0,18		4,65
297	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	71,25	52,37		1,94				23,79
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54			0,34	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		24,8	18,81	82,92	593,56	149,18	118,37	151,46	5,5	0	0,19	0,84	34,96
ВСЕГО			24,8	47,89	169,4	1147,16	306,54	169,25	178,66	7,06	59	0,292	1,34	38,274

Прошито, пронумеровано,  
скреплено печатью  
6 (шесть) листов  
Руководитель: \_\_\_\_\_  
Ю.В.Евдокимова

