

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 5-11 классов 12 – 18 лет  
МБОУ «СОШ с. Стригай*

*Базарно-Карабулакского Муниципального района Саратовской области»  
на 2021/2022 уч.год*

День 1

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
176	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/7	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
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		15,84	24,18	122,76	378,6	279,38	116,12	411,88	3,58	0,12	0,34	1,12	8,24
Обед		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	11,45	84,75	43,33	47,63	22,25	0,8	0,06	18,46	0	0
203	Макароны отварные	200	7,4	6	35,3	224,8	6,48	0	11,49	1,46	0,06			
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	119,19	24,03	2,1	0,07	5,07	1,49	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	31,94	15,32	0,54		0,82	0,16	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		24,48	24,08	88,58	661,16	106,71	208,66	98,29	5,5	0,19	24,35	2,15	2,25
ВСЕГО			30,54	34,65	164,11	1039,76	362	531,66	383,6	13,44	0,65	60,63	40,14	5,76

День 2

Завтрак

№	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
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67		0,48		0,06		1,58
	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		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
208	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11		8,25
291	Плов с курицей	200	16,94	10,46	35,73	305,3	46,34	54,04		1,97		0,106		6,03
349	Компот из сухофруктов с аскорбинкой	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,16		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		22,41	13,5	93,65	579,41	97,32	106,26	123,79	4,2	0,16	0,216	0,84	15,1
ВСЕГО			34,95	23,34	146,02	927,65	448,59	150,35	305,04	5,58	36,88	0,356	1,34	17,77

День 3

Завтрак

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	38,25	0,11		1,14
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4		0,28	0	0	0	0,3
	Итого		9,56	6,73	53,65	312,5	220,03	41,48	197,68	1,52	38,25	0,11	0,5	1,44
<b>Обед</b>		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15		12,34
199	Пюре гороховое	120	10,38	5,22	26,68	194,28	72,16	47		3,57	0	0,37	0	0
486	Рыба тушеная с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,01	0,13	0	4,36
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,16		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		38,48	21,33	92,94	707,14	198,18	189,93	497,1	7,57	5,12	0,65	0,84	17,52
ВСЕГО			48,04	28,06	146,59	1019,64	418,21	231,41	694,78	9,09	43,37	0,76	1,34	18,96

День 4

Завтрак

№	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		0,09		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
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		8,22	10,86	62,18	380,6	148,1	47,7	25,2	1,73	0	0,09	0,5	3,744
<b>Обед</b>		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
197	Рассольник Петербургский на мясокостном бульоне	250	2	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0	0,1		7,54
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,02	0,24		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	0,16		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		27,27	25,78	109,5	780,62	99,15	165,65	517,63	9,44	1,67	0,41	2,07	13,43
ВСЕГО			35,49	36,64	171,68	1161,22	247,25	213,35	542,83	11,17	1,67	0,5	2,57	17,174

День 5

Завтрак

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
253	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200	9,68	8,85	49,37	226,5	101	27	0	0,56	0	0	0	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	0	0,48	0	0,06	0	1,58
	Итого		15,98	12,59	82,04	416,1	260,1	47,57	25,2	1,64	0	0,06	0,5	3
Обед		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
58	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	240	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	230	39,57	10,74	45,93	380,93	31,1	65,7	337	4,03	24	0,21	0	8,97
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,16		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		44,85	17,54	102,61	687,09	100,08	120,42	457,94	6,57	251,56	0,31	1,64	16,79
ВСЕГО			60,83	30,13	184,65	1103,19	360,18	167,99	483,14	8,21	251,56	0,37	2,14	19,79

День 6

Завтрак

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	Каша молочная овсяная вязкая с маслом сливочным	250	10,76	16	47,8	378	188,8	81,9	0	2,48	0	0,25	0	1,14
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		13,19	128,88	685,5	511	615,66	497,5	1053,88	15,91	777,35	782,651	521,572	40,89
Обед		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0	0,06	0	18,46
203	Макароны отварные	200	7,4	6	35,3	224,8	6,48	11,49		1,46		0,06		
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	0,16		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		24,48	24,08	88,58	661,16	106,71	82,99	223,96	5,5	1,65	0,19	2,07	24,35
ВСЕГО			37,67	35,32	155,78	1172,16	114,76	128,34	217,33	4,15	943,31	260,807	658,002	12,69

День 7

Завтрак

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	250	9,8	12,6	61,7	400	167,1	52,7	0	2,68	0	0,158	0	1
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
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		12,41	12,8	116,2	631	196,46	68,18	25,2	3,47	0	0,17	0,5	3
	<b>Обед</b>	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
208	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
291	Плов с курицей	200	16,94	10,46	35,73	305,3	0,106	6,03			46,34		54,04	1,97
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Итого		22,41	13,5	93,65	579,41	0,216	15,1	0,16	0,6	97,32	123,79	106,26	
	ВСЕГО		34,82	26,3	209,85	1210,41	196,676	83,28	25,36	4,07	97,32	123,96	106,76	7,

День 8

Завтрак

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	38,25	0,11	0	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4		0,28	0	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0,5	0
	Итого		2,37	6,73	53,65	312,5	220,03	41,48	197,68	1,52	38,25	0,11	0,5	1,

	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
87	Суп рисовый с консервами	250	21,1	20,7	32,8	401,95	0,27	17,2			79,2		115,1	3,1
199	Пюре гороховое	120	10,38	5,22	26,68	194,28	0,37				72,16		47	3,57
486	Рыба тушеная с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Итого		52,29	36,33	108,75	960,59	0,77	22,38	0,17	0,6	245,48	367,14	265,02	9,
	ВСЕГО		54,66	43,06	162,4	1273,09	220,8	63,86	197,85	2,17	283,73	367,25	265,57	17

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	156,03	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	181,23	1,38	36,72	0,14	0,5	2,67
	<b>Обед</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества</b>			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
58	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	240	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	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,02	0,24		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 с аскорбинкой	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,16		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		27,77	27,27	108,47	795,67	116,8	168,75	518,13	9,9	229,07	0,41	2,87	12,89
	ВСЕГО		40,31	37,11	160,84	1143,91	468,07	212,84	699,36	11,28	265,79	0,55	3,37	15,56

День 10

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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		0,09		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
	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	10,84	86,38	478,6	156,36	50,88	25,2	1,56	0	0,102	0,5	3,314
	<b>Обед</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Минеральные вещества</b>				<b>Витамины</b>			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
102	Суп картофельный с овощами на м/к	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23		5,81
354	Капуста тушеная с мясом кур	150/60	14,9	11,7	17,6	262,1	98,4			3,6		0		53,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,16		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		23,17	17,18	74,71	566,21	162,86	60,52	144,32	6,77	0,16	0,23	0,84	59,83
	ВСЕГО		23,17	47,89	161,09	1044,81	319,22	111,4	169,52	8,33	0,16	0,332	1,34	63,144