

Утверждаю  
 Директор МБОУ «СОШ с. Б.  
 Рельня Лысогорского района  
 Саратовской области»

В.Б.Мохонько  
 Приказ от 04.04. 2022 г. № 43

**Десятидневное меню МБОУ «СОШ имени И.Ф.Шамёноква с.Большая Рельня Лысогорского района  
 Саратовской области» 1-4 классы на 2021-2022 учебный год**

**Завтрак**

День 1

№ Рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
299	1/140	Рыба тушёная в томате с овощами	13,7	2.3	6.7	103	34	31	165	0.74	10	0.06	2.3	2
202	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	8.5	6,36	37.70	242	16	134.56	202	4,5	23.07	0.20	0,61	0
495	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0.6	0.1	20.1	84	20.1	14.4	19.2	0.69	0	0.01	0,4	0.2
573 ПП	1/100	Хлеб пшеничный формовой	7.6	0.8	49.2	234	20	14	65	1.10	0	0.11	1.1	0
	<b>Итого</b>		30,4	9,56	113,7	663	90,1	193,96	451,2	7,03	33,07	0,38	4,41	2.2

**День 2**

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
235	1/200	Каша пшениная молочная жидкая	7.27	7.26	34.85	233.75	128.58	45.65	178.34	1.17	38.05	0.18	0.16	1.27
75	1/20	Сыр полутвёрдый (порциями)	4.64	5.9	0	71.6	176.20	7	100	0.2	52	0.008	0.1	0.14
576 ПП	1/100	Батон	7.5	2.9	51.4	261	19	13	65	1.20	0	0.11	1.7	0
462	1/200	Какао с молоком	3.3	2.9	13.8	94	111.3	22.3	91.1	0.65	19	0.03	0.01	0.7
82	1/100	Свежие фрукты	0.4	0.4	9.8	44	16.1	9	11	2.21	0	0.03	0.2	7
	<b>Итог</b>		<b>23,11</b>	<b>19,36</b>	<b>109,85</b>	<b>704,35</b>	<b>451,18</b>	<b>96,95</b>	<b>445,44</b>	<b>5,43</b>	<b>109,05</b>	<b>0,358</b>	<b>2,17</b>	<b>9,11</b>

**День 3**

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
347	1/100	Котлеты «Школьные»	15.3	11	13.3	213	50	21	136	2.07	30	0.14	1.4	0
377	1/200	Пюре картофельное	5.4	8	11.6	140	50	32	98	1.1	40	0.16	0.2	4.8
459	1/200	Чай с лимоном	0.3	0.1	9.5	40	7.9	5	9.1	0.87	0	0	0.02	1
573 ПП	1/100	Хлеб пшеничный формовой	7.6	0.8	49.2	234	20	14	65	1.10	0	0.11	1.1	0
470	1/100	Йогурт 25% жир	3.5	3.1	5.6	70.6	150	17.5	118.8	0	25	0	0	0.9
	<b>Итог</b>		<b>32.1</b>	<b>23</b>	<b>89,2</b>	<b>697,6</b>	<b>277,9</b>	<b>89,5</b>	<b>426,9</b>	<b>5,14</b>	<b>95</b>	<b>0,41</b>	<b>2,72</b>	<b>6,7</b>

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
229	1/200	Каша дружба	5.07	6.4	26.92	185,95	126,8	29.85	136,58	0.42	38.43	0,08	0.13	1.28
72	1/45	Бутерброды с джемом или повидлом	1.6	3.8	23.4	134	8	4	16	0.50	20	0.02	0.3	0.1
465	1/200	Кофейный напиток с молоком	2.8	2,5	13.6	88	108.3	12.6	76.5	0,12	19	0.03	0	0.7
82	1/100	Свежие фрукты	0.4	0.4	9.8	44	16.1	9	11	2.21	0	0.03	0.2	7
	Итог		9.87	13,1	73,72	451,95	259,2	55.45	240,08	3,25	77,47	0,16	0,63	9,08

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
237	1/200	Каша овсяная жидкая	7.47	8.35	31.55	231	133.46	57.17	211.31	1,63	38.05	0.20	0.70	0.62
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00
ПП	1/60	Булочка домашняя	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
462	1/200	Какао с молоком	3.3	2.9	13.8	94	111.3	22.3	91.1	0.65	19	0.03	0.01	0.7
82	1/100	Свежие фрукты	0.4	0.4	9.8	44	16.1	9	11	2.21	0	0.03	0.2	7
	Итог		15,4	26,49	85,67	641	271,18	94,67	350,3	15	57,1	0,32	1,42	16,64

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
104	1/250	Запеканка творожная со сгущ.молоком	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
573 ПП	1/100	Хлеб пшеничный формовой	7.6	0.8	49.2	234	20	14	65	1.10	0	0.11	1.1	0
267	1/40	Яйцо вареное	5.1	4.6	0.3	63	22	5	77	1.01	100	0.03	0.2	0
ПП	1/60	Булочка домашняя	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
459	1/200	Чай с лимоном	0.3	0.1	9.5	40	7.9	5	9.1	0.87	0	0	0.02	1
	Итог		45,61	34,26	137.82	1042	450,29	82,26	615,06	4,57	1,14	0,31	2,7	1,5

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
230	1/200	Каша манная молочная жидкая	6.06	6,44	30.47	204	133.4	19.90	119.4	0.45	39,22	0.076	0.51	1.35
576 ПП	1/100	Ватрушки	7.5	2.9	51.4	261	19	13	65	1.20	0	0.11	1.7	0
465	1/200	Кофейный напиток с молоком	2.8	2,5	13.6	88	108.3	12.6	76.5	0,12	19	0.03	0	0.7
82	1/100	Свежие фрукты	0.4	0.4	9.8	44	16.1	9	11	2.21	0	0.03	0.2	7
	Итог		16,76	12,24	105,27	597	276,8	54,5	275,9	3,98	58,22	0,246	2,41	9,05

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
268	1/65	Омлет натуральный	5.6	8.5	1.4	135	50	8	97	1.05	124	0,03	0,5	0,2
157	1/105	Зеленый горошек консервированный, отварной	3	3.8	5.3	67	19	19	57	0.64	19	0,08	0,025	2
70	1/25	Бутерброд с маслом	1.2	7.4	7.5	101	6	3	13	0.18	40	0.02	0.27	0
462	1/200	Какао с молоком	3.3	2.9	13.8	94	111.3	22.3	91.1	0.65	19	0.03	0.01	0.7
82	1/100	Свежие фрукты	0.4	0.4	9.8	44	16.1	9	11	2.21	0	0.03	0.2	7
	Итог		13,5	23	37,8	441	186,3	52,3	258,1	2,52	202	0,16	0,805	2,9

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
350	1/80	Тефтели из мяса кур с рисом-«ёжики»	8.4	6.5	9.7	131	37	15	99	0.83	16	0,04	0.3	0
257	1/200	Макароны отварные с томатом	7.2	7.3	37	242	21	19	68	1.67	50	0,08	1	2
ПП	1/60	Булочка домашняя	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
457	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итог		19,59	20,44	92,36	629	75,17	45,4	211,77	3,89	66	0,18	1,8	4,9

**День 10**

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
236	1/200	Каша рисовая молочная жидкая	5,03	6.36	31,39	203	125,07	28.87	136.39	0,32	38.82	0.05	0.15	13.07
63	1/45	Бутерброды с сыром	6,9	9	10	149	206	14	135	0.37	62	0.03	0.3	0.1
484	1/200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	0	0	15	60	3.4	0	5.8	0.02	0	0	0	0
	1/100	Свежие фрукты	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	Итог		12,83	16,81	64,79	450	368,47	55,87	300,19	1,01	100,82	0,12	0,48	73,17

ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
2021/ ПЕРЕВАЛОВ А.А., ТАПЕШКИНА Н.В.