

Утверждаю  
 Директор МБОУ «СОШ имени И.Ф.Шамёнова  
 с.Б.Рельня  
 Лысогорского района Саратовской области»  
 В.Б.Мохонько  
 Приказ №43 от «4» апреля 2022г.

**Примерное 10-дневное меню МБОУ «СОШ с. Большая Рельня им. И.Ф.Шаменкова Лысогорского района Саратовской области» для обучающихся 5-11 классов с ежедневным применением витаминов (аскорбиновая кислота) и йодированной соли в весенний период на 2021-2022 учебный год**

	№ рец.	Наименование блюда	Выход,	Энерг ценн, Кк	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
			г		белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Неделя: первая</b>		<b>1-й день</b>													
<b>завтрак</b>	112	Каша пшеничная молоч.	200	241	7	8	35	0,07	0,30	0,03	0,14	65,2	94,4	23,6	0,52
		Хлеб пшенич. в/с	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	33	Какао с молоком	200	145	4	4	25	0,04	1,30	0,02	0,01	124	109	26,8	0,82
<b>обед</b>															
	38	Макароны отварные	200	220	5	8	30	0,20	7,0	0,06	0,00	53	120	40,0	1,20
	28	Гуляш из мяса птицы	100	182	13	13	4	0,07	5,07	1,49	2,25	30,5	120	24,0	2,10

		Хлеб пш.в/с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	274	Кисель витаминизированный производителем	200	120	2		30	-	3,00	-	0,20	4,30	4,60	3,00	0,18
<b>Итого</b>				<b>1303</b>	<b>44</b>	<b>41</b>	<b>187</b>	<b>0,41</b>	<b>15,1</b>	<b>0,28</b>	<b>3,34</b>	<b>163</b>	<b>182</b>	<b>73,7</b>	<b>3,92</b>
		<b>2-й день</b>													
<b>завтрак</b>	315	Батон в/с	60	200	4	3	40	0,07	0,07	0,03	0,61	17,6	48,0	7,39	0,61
	102	Каша «Дружба» молоч	200	241	7	8	35	0,07	0,30	0,03	0,14	65,2	94,4	23,6	0,52
	31	Чай с сахар.	200/7	115	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
<b>обед</b>	12	Суп картоф.с крупой на м-к. б-не	250	90	2	3	15	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66
		Хлеб пш. в/с	60	160	5	2	30	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	6,5	14,0	
	32	Компот из сухофр.	200	94	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
<b>Итого</b>				<b>1477</b>	<b>49,4</b>	<b>50,2</b>	<b>221,7</b>	<b>0,3</b>	<b>12,9</b>	<b>46,2</b>	<b>10,28</b>	<b>174,1</b>	<b>186,1</b>	<b>85,7</b>	<b>4,54</b>
		<b>3-й день</b>													
<b>завтрак</b>	53	Суп молоч с макарон. изд	250	210	7	8	25	0,12	1,14	0,05	0,39	215	181	33,5	0,69
		Хлеб пшенич. в/с	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	31	Чай с сахар.	200	115	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
<b>обед</b>															
		Хлеб , пш в/с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	20	Каша гречневая рассыпч. с маслом	150	240	8	6	30	0,16	0,00	0,02	0,32	10,0	109	65,6	2,20
	9	Зеленый горошек	100	77	1,7	4	8	0,05	9,8	0,00	-	28	18,6	41,96	1,31
	274	Кисель витаминизированный производителем	200	120	2		30	-	3,00	-	0,20	4,30	4,60	3,00	0,18
<b>Итого</b>				<b>1340</b>	<b>48,7</b>	<b>42,3</b>	<b>180</b>	<b>0,43</b>	<b>5,14</b>	<b>0,82</b>	<b>3,36</b>	<b>285</b>	<b>429</b>	<b>112</b>	<b>6,46</b>
		<b>4-й день</b>													
<b>завтрак</b>	33	Какао с молоком	200	145	4	4	25	0,04	1,30	0,02	0,01	124	109	26,8	0,82
	19	Каша манная молочная	200	197	5	4	35	0,09	0,91	0,04	0,72	94,2	102	17,8	0,54
		Хлеб пшенич. в/с	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
<b>обед</b>	56	Суп – лапша на курин.б-не	250	110	3	5	14	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58
		Хлеб пш. в/с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	32	Компот из сухофр.	200	94	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02

<b>Итого</b>				<b>1257</b>	<b>44</b>	<b>36</b>	<b>155</b>	<b>0,28</b>	<b>11,7</b>	<b>0,28</b>	<b>4,2</b>	<b>194</b>	<b>216</b>	<b>70,9</b>	<b>3,32</b>
		<b>5-й день</b>													
<b>завтрак</b>	143	Каша пшеничная молочная	150	340	15	10	40	0,06	1,12	0,04	2,14	15,7	91,9	27	1,04
	376	Батон в/с	45	152	6	9	10	0,05	0,14	0,08	0,45	198	169	19,4	1,00
	31	Чай с сахар.	200	115	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
<b>обед</b>															
	38	Макаронные изделия отварные с маслом	200	220	5	8	30	0,20	7,0	0,06	0,00	53	120	40,0	1,20
		Зелёный горошек консервированный													
	25	Гуляш (курятина)	100	183	12	9	13	0,08	0,12	23	0,65	35	133	25,7	1,20
		Хлеб пш. в/с,	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	274	Кисель витаминизированный производителем	200	120	2		30	-	3,00	-	0,20	4,30	4,60	3,00	0,18
<b>Итого</b>				<b>1489</b>	<b>59,4</b>	<b>48,3</b>	<b>194</b>	<b>0,58</b>	<b>47,2</b>	<b>0,46</b>	<b>8,71</b>	<b>298</b>	<b>337</b>	<b>145</b>	<b>5,98</b>
<b>Неделя:вторая</b>		<b>6-й день</b>													
<b>завтрак</b>	19	Каша рисовая молоч	200	210	3	4	37	0,07	1,39	0,05	0,17	132	144	30,4	0,44
		Батон	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	31	Чай с сахар.	200	115	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
<b>обед</b>	42	Рассольник ленинградский на мяс- кост. бульоне (курятина)	250	124	3	7	13	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
		Хлеб пш. в/с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	32	Компот из сухофр.	200	94	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
<b>Итого</b>				<b>1204</b>	<b>48</b>	<b>41,3</b>	<b>161</b>	<b>0,43</b>	<b>17</b>	<b>0,26</b>	<b>5</b>	<b>213</b>	<b>251</b>	<b>97,1</b>	<b>4,27</b>
		<b>7-й день</b>													
<b>завтрак</b>	108	Каша пшеничная молоч.	200	244	7	8	35	0,21	1,30	0,05	0,17	132	185	47,2	1,21
	378	Батон в/с	25/20	200	2	15	13	0,04	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,50	0,82
	33	Какао с молоком	200	145	4	4	25	0,04	1,30	0,02	0,01	124	109	26,8	0,82
<b>обед</b>															
	130	Пюре из гороха с маслом	200	328	23	5	51	4,05	70	0,01	3,50	575	1645	535	34
	165	Гуляш (курятина)	100	53	8	1	3	0,11	2,50	0,51	4,20	34,5	210	37,8	0,93
		Хлеб пш. в/с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	32	Компот из сухофр.	200	94	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
<b>Итого</b>				<b>1534</b>	<b>58</b>	<b>49</b>	<b>257</b>	<b>0,35</b>	<b>22</b>	<b>0,52</b>	<b>4,35</b>	<b>162</b>	<b>191</b>	<b>88,8</b>	<b>5,28</b>

		<b>8-й день</b>													
<b>завтрак</b>	35	Каша ячневая	100	280	28	18	32	0,09	0,74	0,33	0,60	226	344	49	0,84
	376	Хлеб пшенич в/с	45	152	6	9	10	0,05	0,14	0,08	0,45	198	169	19,4	1,00
	31	Чай с лимоном, сахар.	200	115	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
<b>обед</b>	47	Суп картоф. с макарон.издел.													
		Хлеб пш. в/с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	274	Кисель витаминизир. производителем	200	120	2		30	-	3,00	-	0,20	4,30	4,60	3,00	0,18
<b>Итого</b>				<b>1281</b>	<b>67</b>	<b>46,3</b>	<b>175</b>	<b>4,5</b>	<b>75,3</b>	<b>0,6</b>	<b>6,11</b>	<b>880</b>	<b>1993</b>	<b>627</b>	<b>38,9</b>
		<b>9-й день</b>													
<b>завтрак</b>	315	Батон	60	200	4	3	40	0,07	0,07	0,03	0,61	17,6	48,0	7,39	0,61
	112	Каша пшеничная молоч.	200	241	7	8	35	0,07	0,30	0,03	0,14	65,2	94,4	23,6	0,52
	33	Какао на молоке	200	145	4	4	25	0,04	1,30	0,02	0,01	124	109	26,8	0,82
<b>обед</b>															
		Хлеб пш. в/с, ржаной1с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	26	Плов с мясом курицы.	200	450	25	20	35	0,10	1,00	0,32	0,00	40	230	48	3,00
	32	Компот из сухофр.	200	94	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
<b>Итого</b>				<b>1547</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>212</b>	<b>0,28</b>	<b>1,42</b>	<b>0,29</b>	<b>2,25</b>	<b>180</b>	<b>208</b>	<b>59,3</b>	<b>3,29</b>
		<b>10-й день</b>													
<b>завтрак</b>	19	Каша манная	200	197	4,5	4,07	35,4	0,04	0,00	20,0	0,00	10,7	38,6	7,9	0,47
	378	Хлеб пшенич. в/с	25/20	215	2	15	13	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	6,5	14,0	1,1
	31	Чай с лимоном, сахар.	200	115	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
<b>обед</b>	56	Суп – лапша на курин.б-не	250	150	3	5	14	0,06	0,05	0,24	0,53	15,4 2	43,1 0	9,95	0,58
		Хлеб пш. в/с	60	170	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	32	Компот из сухофр.	200	110	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
<b>Итого</b>				<b>1341</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>157</b>	<b>0,44</b>	<b>46,2</b>	<b>0,44</b>	<b>8,68</b>	<b>231</b>	<b>246</b>	<b>122</b>	<b>5,29</b>

**Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2008 г., Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 г.**

