

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Самарской области
в г. Чапаевске

« _____ » _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области
основной общеобразовательной школы с.Студенцы
муниципального района Хворостянский
Самарской области

(Яханова Л.А.)
« _____ » _____ 2022 г.

Десятидневное меню для детей структурного подразделения государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
основной общеобразовательной школы с. Студенцы муниципального района Хворостянский Самарской области

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: разновозрастная группы.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак.										
73	Каша молочная манная	0,200	8,66	10,58	44,20	314,44	0,06	0,16	0,16	85,06	1,04
117	Кофейный напиток с молоком	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,036	0,216	0,97	199,02	0,63
1	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
130	Сок	0,180	0,9	0,18	18,18	82,6	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
34	Суп-лапша на мясном бульоне	0,200	3,48	054	14,52	499,82	0,080	0,08	2,96	23,58	0,58
57	Картофель отварной	0,150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,105	10,53	3,13	55,08	0,73
93	Гуляш из отварного мяса в томатном подливке	0,140	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
31	Салат витаминный	0,60	0,68	4,29	4,71	60,54	0,017	0,024	11,4	25,15	0,6
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,02	0,61
47	Хлеб	0,060									
	Полдник.										
77	Пирог с сухофруктами	0,150	4,71	9,44	21,93	274,96	0,024	0,18	0,10	160,49	0,79
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		74,52	89,15	316,4	1976,81	0,74	7,821	51,32	1131,41	9,336

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: разновозрастная группы.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак.										
70	Каша молочная рисовая	0,200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
1	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
140	Яблоко	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед										
21	Щи на мясном бульоне	0,200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
75	Рожки отварные с подливой	0,150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,06	0,015	0	6,32	0,81
87	Колбаса отварная	0,007	6,62	3,48	3,09	70,02	0,049	0,049	3,02	27,0	0,52
3	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с растительным маслом	0,060	0,66	4,29	2,7	53,21	0,04	0,024	10,58	9,70	0,51
124	Компот из свежих фруктов	0,180	6,98	6,98	16,07	62,44	0,005	0,003	2,88	12,80	0,43
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
77	Каша молочная пшеничная	0,200	4,71	9,44	21,93	274,96	0,024	0,18	0,10	160,49	0,79
47	Хлеб	0,020	3,04	0,32	19,44	95,2	0,044	0,012	0	8,0	0,44
118	Кисель	0,180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ИТОГО:		74,52	89,15	316,4	1976,81	0,74	7,821	51,32	1131,41	9,336

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: разновозрастные группы.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак.										
68	Каша молочная пшеница	0,200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
117	Кофейный напиток с молоком	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
1	Бутерброд с маслом и сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
140	Груша	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед.										
27	Суп гороховый	0,200	5,72	0,48	16,12	101,88	0,2	0,06	4,26	47,84	2,12
304	Плов из птицы	0,200	10	9,24	16,73	190	0,12	0,05	0,26	18,88	0,91
16	Салат из моркови с яблоком с растительным маслом	0,60	0,38	2,868	4,176	43,644	0,02	0,02	2,236	14,936	0,44
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,02	0,61
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
449	Оладьи со сгущенным молоком	0,100	7,05	11,28	38,08	281,54	0,14	0,14	0,34	2,9	79,39
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		73,6	65,72	243,80	1739,50	0,942	0,752	36,736	778,176	87,926

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: разновозрастная группа.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак.										
25	Суп молочный вермишелевый	0,200	6,60	9,0	20,54	187,04	0,04	0,14	0,9	106	0,046
132	Чай с сахаром	0,180	4,32	4,32	19,76	133,05	0,036	0,18	0,81	166,43	0,162
1	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										
140	Банан	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед.										
32	Рассольник с мясом птицы	0,200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
56	Каша гороховая	0,150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,105	10,53	3,13	55,08	0,73
88	Рыба тушеная с овощами	0,070	6,62	3,48	3,09	70,02	0,049	0,049	3,02	27,0	0,52
13	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	0,60	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0,04	25,76	46,56	0,59
118	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	5,45
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
469	Булочки домашние	0,090	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0,06	0,	19,8	1,3
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,04	0,61
	ИТОГО:		63,34	66,25	210,78	1780,19	1,555	11,858	92,06	1070,97	13,691

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: разновозрастная группа.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак.										
77	Каша молочная ячневая	0,200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
117	Какао на молоке	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,036	0,216	0,97	199,02	0,63
1	Бутерброд с сыром и маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										
140	Апельсин	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед.										
43	Суп рыбный	0,200	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
65	Гречка рассыпчатая	0,150	8,55	6,75	41,17	140,28	0,21	0,105	0	14,23	4,54
93	Тефтели в томатном подливе	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,040	0,112	0,50	26,71	2,49
5	Икра кабачковая	0,060	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05	7	4,1	0,7
118	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	5,45
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
135	Блины со сгущенкой	0,090	5,32	5,54	28,89	184,60	0,063	0,108	2,42	79,04	0,96
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		84,31	80,15	294,91	1960,93	0,817	1,001	49,08	1106,82	12,616

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: разновозрастная группа.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак.										
73	Каша молочная манная	0,200	8,66	10,88	44,20	314,44	0,06	0,16	0,16	85,06	1,040
134	Чай с молоком	0,180	2,80	2,91	15,93	98,35	0,02	0,12	0,59	115,29	0,58
1	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										
140	Яблоко	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед.										
80	Суп картофельный с крупой (с рисом)	0,200	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,12	0,4	6,6	20,72
75	Вермишель отварная	0,150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,06	0,015	0	6,32	0,81
93	Гуляш из отварного мяса	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
3	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с растительным маслом	0,060	0,66	4,29	2,7	53,21	0,04	0,024	10,58	9,70	0,51
124	Компот из свежих фруктов	0,180	6,98	6,98	16,07	62,44	0,005	0,003	2,88	12,80	0,43
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
469	Булочки	0,100	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0,06	0	19,8	1,3
118	Кисель	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		84,61	85,77	288,34	2139,45	0,789	0,855	38,17	742,58	31,646

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: разновозрастная группа.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак.										
25	Каша молочная Дружба	0,200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
1	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										
140	Апельсин	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед.										
21	Щи на мясном бульоне со сметаной.	0,200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
94	Жаркое по-домашнему	0,200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,10	29,1	2,36
12	Винегрет	0,60	0,68	4,29	4,71	60,54	0,018	0,024	11,4	25,15	0,6
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,02	0,61
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
77	Каша молочная ячневая	0,200	4,71	9,44	21,93	274,96	0,024	0,18	0,10	160,49	079
118	Кисель	0,180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,018	0,024	11,4	25,15	0,6
	ИТОГО:		63,23	65,79	236,65	1763,08	0,799	7,629	52,95	1039,98	19,878

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: разновозрастная группа.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак.										
42	Каша молочная пшеничная	0,200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
117	Какао на молоке	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,036	0,216	0,97	199,02	0,63
1	Бутерброд с маслом и сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										
27	Груша	0,100	5,72	0,48	16,12	101,88	0,	0,6	4,26	47,84	2,12
	Обед.										
34	Суп вермишелевый на курином бульоне	0,200	3,48	0,54	14,52	499,82	0,080	0,08	2,96	23,58	0,58
254	Рыба запеченная с овощами	0,200	13,62	7,45	9,73	160	0,07	0,12	0,12	0,8	58
56	Каша гороховая	0,150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,105	10,53	3,13	55,08	0,73
13	Салат из моркови с яблоком с растительным маслом	0,60	0,38	2,868	4,176	43,644	0,02	0,02	2,236	14,936	0,44
118	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	5,45
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
137	Рожки с маслом и сахаром	0,150	7,05	11,28	38,08	281,54	0,14	0,14	0,34	2,9	79,39
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		75,94	81,93	249,78	2321,74	1,333	1,399	73,308	1005,41	17,406

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: разновозрастные группы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак.										
73	Суп молочный рисовый	0,200	5	8,2	30,3	215	0,06	0,06	0,14	122,02	0,22
134	Чай с молоком	0,180	2,80	2,91	15,93	98,35	0,02	0,12	0,59	115,59	0,58
1	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
130	Сок фруктовый	0,180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед.										
43	Суп с клецками	0,200	5,1	1,72	16,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
65	Гречка рассыпчатая	0,150	8,55	6,75	41,17	140,28	0,21	0,105	0	14,23	4,54
125	Сосиски отварные	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,02	0,61
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
449	Оладьи с маслом и сахаром	0,100	5,32	5,54	29,89	184,60	0,063	0,108	2,42	79,04	0,96
118	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	5,45
	ИТОГО:		77,12	72,06	254,59	1952,87	0,81	11,45	45,78	918,85	11,816

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: разновозрастная группы.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак.										
64	Суп молочный пшеничный	0,200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
117	Кофейный напиток с молоком	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,036	0,216	0,97	199,02	0,63
1	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
140	Бананы	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед										
21	Щи с консервы	0,200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
87	Рис отварной	0,007	6,62	3,48	3,09	70,02	0,049	0,049	3,02	27,0	0,52
93	Котлеты в томатном подливе	0,150	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
15	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	0,060	0,66	4,29	2,7	53,21	0,04	0,024	10,58	9,70	0,51
124	Компот из свежих фруктов	0,180	6,98	6,98	16,07	62,44	0,005	0,003	2,88	12,80	0,43
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
135	Блины с маслом с сахаром	0,150	4,71	9,44	21,93	274,96	0,024	0,18	0,10	160,49	0,79
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		74,52	89,15	316,4	1976,81	0,74	7,821	51,32	1131,41	9,336