



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.Садовка

О.В.Чашкина

15 февраля 2021г

**Десятидневное меню
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения-
средней общеобразовательной школы
с.Садовка Балтайского района Саратовской области
для возрастной категории 5-11 класс
на 2020-2021 учебный год**

Понедельник

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	150	Макаронные изделия с сахаром и маслом с/с	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
17	200	Кофейный напиток с молоком	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	168	0,35	0,08	0,02	0	0,045
	30	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		8,84	2,18	63,03	318,8	78,1	39,1	342,2	1,35	0,08	0,1	1,4	0,06
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1626	1\80	Салат из свежей капусты с кукурузой	6	6,5	7,3	112,5	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
1	25/225	Суп рисовый с мясом	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
8	1/150	Каша гречневая с маслом	6,6	7,2	41,2	180,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
22	1/65	Сосиски отварные	6,6	26,3	0,4	144,56	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
18	1/200	Чай сладкий	1,2	3,1	13	49,3	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		24,41	43,5	87,73	632,11	94,29	81,54	326,588	10,21	43,0012	0,192	0,5	75,1
	всего		33,25	45,68	150,76	950,91	172,39	120,64	668,788	11,56	43,0812	0,292	1,9	75,16

Вторник

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
28	200	Каша молочная пшеничная с маслом, сахаром	9,86	9,35	50,6	250,14	67,13	0	0	0,91	0	0,09	0	0,27
19	200	Какао	4,2	3,6	17,3	110,7	110,57	0	0	0,35	0	0,24	0	1,08
	30	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		14,86	12,95	74,9	405,84	180,9	12,1	21,2	1,46	0	0,35	0,1	1,35
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
39	1\80	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
37	1\200	Борщ на м/б	1,81	4,91	125,5	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
25	1/150	Мар/изд отварные с маслом	3,2	5,2	22,88	221,45	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
13	1/80	Гуляш с отванной говядиной	10,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,4
18	1/200	Чай сладкий	0,1	0	11,3	45,6	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		20,4	21,29	192,64	687,06	77,69	84,69	98,418	5,07	0,0412	0,202	0,97	45,12
		всего	35,26	34,24	267,54	1092,9	258,59	96,79	119,618	6,53	0,0412	0,552	1,07	46,47

Среда

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	200	Каша молочная рисовая	6,46	7,62	34,32	255,5	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0
21	200	Кисель	0	0	10	120	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	49	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		7,26	7,62	51,32	424,5	8,1	12,1	21,2	0,68	0	0,04	0,1	0
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
39	1/65	Салат из моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	112,56	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
3	25/225	Суп гороховый на м/б	7,29	5,7	16,99	112,36	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
6	1/150	Картофель отварной	4,3	6,2	10,7	144,25	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
31	1/100	фрукт сезонный (яблоко)	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,003	0,07	0,3	6
15	1/50	Куры тушеные	9,78	11,66	16,41	155,26	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	80,25	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		44,31	31,12	113,25	796,93	125,22	148,69	464,078	12,4	8,8542	12,766	5,82	50,44
		всего	51,57	38,74	164,57	1221,43	117,12	160,79	485,278	13,08	8,8542	12,806	5,92	50,44

Четверг

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
11	200	Каша "Дружба"	6,3	10,2	26,3	227,2	66,05	19,02	79,86	0,5	0	0	0	0
20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Итог		7,5	10,2	42,8	355,2	73,05	27,02	99,86	0,65	0,04	0,01	0,06	6,8
№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
38	80	Салат из свеклы	1,42	6,9	8,36	50,25	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
44	25/225	Суп с макаронами на м/б	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
12	65/200	Плов (курица)	31,2	40,6	80,6	225,2	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
24	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	160,2	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,5	0	10	32,5	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/100	фрукт сезонный (яблоко)	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,003	0,07	0,3	6
	Итог		44,03	55,2	152,09	729,2	105,92	89,98	172,718	7,44	3,8542	12,592	2,44	195,6
		всего	51,53	65,4	194,89	1084,4	178,97	117	272,578	8,09	3,8942	12,602	2,5	202,4

пятница

№ реп	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
9	250	Каша молочная манная	6,26	8,13	31,4	224,24	199	34	0	167	0	0,22	0	2
19	200	Какао	4,2	3,6	17,3	118,7	221,14	0	0	0,7	0	0,24	0	1,08
	30	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	итог		12,26	11,73	61,7	407,94	426,54	50,5	43,5	168,2	0	0,51	0,4	3,08
№ реп	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
16	80	Салат из свежей капусты	1,5	4,5	7	75	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
4	25/225	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом	2,18	2,84	14,29	150,48	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	8,25
23	1/150	каша гороховая	4,2	4,82	34,8	112,24	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
27	65	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	120,25	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
21	1/200	Кисель	0	0	10	90,5	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

Итого		25,76	20,41	98,45	693,72	144,87	164,25	451,728	5,82	0,0412	0,462	0,43	21,6
	всего	38,02	32,14	160,15	1101,66	571,41	214,75	495,228	174,02	0,0412	0,972	0,83	24,68

понедельник

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	200	Каша рисовая молочная	6,46	7,62	34,32	223,18	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0
21	200	Кисель	0	0	10	119	0,1	0	0	0,01	0	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	10	Масло сливочное	0,03	0,9	0	87	0,003	0,01	0,004	0,003	0,008	0	0	0
	Итого		7,26	7,62	51,32	474,18	8	12,1	21,2	0,67	0	0,04	0,1	0
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
3	25/225	Суп гороховый с мясом	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	8,25
25	150	Мак/изд отварные с маслом	7,1	0,7	1,1	185,4	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
22	1/70	сосиска отварная	6,6	26,3	0,4	155,6	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
29	1/200	Чай с лимоном	0,1	0	11,3	45,6	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8

	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		21,24	35,72	61,62	712,43	155,56	169,56	267,478	9,46	43,0412	0,242	0,46	35,67
	всего		28,5	43,34	112,94	1186,61	163,56	181,66	288,678	10,13	43,0412	0,282	0,56	35,67

вторник

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
5	200	Суп молочный с мак/изд	6,6	9	20,6	200	191,77	0	0	0,598	0	0,094	0	1,95
20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	135	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Итого		7,2	9	37,1	335	198,77	8	20	0,748	0,04	0,104	0,06	8,75
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
36	80	Салат из свеклы зеленым горошком	1,41	5,08	8,65	85,9	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
4	25/225	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом	1,4	3,9	6,8	67,8	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
13	55	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
6	1/150	Картофель отварной	4,3	6,2	10,7	165,2	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
21	1/200	Кисель	0	0	10	119	0,2	0	0	0,01	0	0	0	0
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0

	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		21,4	15,58	61,98	608,9	93,06	106,89	171,898	5,3	0,0012	0,102	0,4	12,88
	всего		28,6	24,58	99,08	943,9	291,83	114,89	191,898	6,048	0,0412	0,206	0,46	21,63

среда

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	250	Каша рисовая молочная	6,46	7,62	34,32	223,18	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0
21	200	Кисель	0	0	10	119	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		7,26	7,62	51,32	387,18	8,1	12,1	21,2	0,68	0	0,04	0,1	0
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
26	80	Салат из свежей капусты с кукурузой	0,9	0,1	9,4	41,8	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
44	25/225	Суп картофельный с мак/изд на м/б	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
7	55/200	Овощи тушеные с мясом	23,38	21,25	44,61	231,6	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0

	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		35,79	28,45	107,84	706,2	108,49	132,38	338,638	7,21	60,0412	0,222	0,5	18,1
	всего		43,05	36,07	159,16	1093,38	116,59	144,48	359,838	7,89	60,0412	0,262	0,6	18,1

четверг

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
11	250	Каша "Дружба"	6,3	10,2	26,3	230	66,05	19,02	79,86	0,5	0	0	0	0
20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	130	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	30	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		7,7	10,2	49,8	405	76,25	39,12	121,06	0,85	0,04	0,03	0,16	6,8
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4		0	0	11,89
2	25/225	Суп картофельный с мясом	3,79	2,01	15,57	113,08	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
27	60	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
23	1/150	каша гороховая	32	10,8	68,4	112,5	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015

24	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		53,11	26,34	131,2	647,66	148,55	159,47	503,798	6,05	0,0112	0,282	1,71	185,55
	всего		60,81	36,54	181	1052,66	224,8	198,59	624,858	6,9	0,0512	0,312	1,87	192,35

пятница

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
9	200	Каша манная молочная	6,26	8,13	31,4	224,24	199	34	0	167	0	0,22	0	2
17	200	Кофейный напиток	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	168	0,35	0,08	0,02	0	0,45
	30	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		10,3	10,23	69,43	408,04	274,6	56,5	211,5	167,85	0,08	0,29	0,4	2,45
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
16	80	Салат из свежей капусты	1,41	5,08	8,65	85,9	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
37	1\225	Борщ на м/к бульоне	1,81	4,91	125,5	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
12	55/250	Плов (говядины)	31,04	47,5	48,24	225,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2

18	200	Чай с сахаром	1,2	0	11,3	45,6	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		39,47	57,89	219,52	630,5	119,41	98,65	261,338	8,99	0,0112	0,192	0,44	21,99
	всего		49,77	68,12	288,95	1038,54	394,01	155,15	472,838	176,84	0,0912	0,482	0,84	24,44