

«Утверждено»
Директор школы:
_____ /Р.Ф.Тимраляева/

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**муниципального общеобразовательного учреждения
«Основная общеобразовательная школа №4 г.Пугачева Саратовской области»
2023-2024 учебный год**

5-9 класс

День:1 Неделя:1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
15	Сыр (порциями)	15	3,48	5,1	0,01	67,9	0,006	0,04	0,11	0,034	0,07	132	75	0,6	0,03	5,2	0,24
338	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,0	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом	90/10	15,12	20,69	5,27	295,1	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,2	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0	24,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	111,0	0,05	0,01	1,12	0	0,87	10,00	32,50	0,01	0,04	0,00	0,55
Итого за Завтрак			32,87	34,48	37,70	844,13	0,216	0,29	13,43	0,304	3,906	337,89	601,79	4,32	0,096	167,34	9,08

День:2 Неделя:1

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,005	0,02	3	0,004	0,03	6,37	27,70	0,064	0,001	6,21	0,17
281	Биточки паровые	90	9,0	9,0	5,53	136,3	0,24	0,24	0,45	0,07	0,07	54,5	200,1	2,56	0,045	25,7	2,17
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,2	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
379	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	74,9					0	0,4		0			0,06
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	0,05	10,0	0,02	0,4	8,0	28,0	0,15	0,005	42,0	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	111,0	0,05	0,01	1,12	0	0,87	10,00	32,50	0,01	0,04	0,00	0,55
Итого за Завтрак			18,66	13,98	112,25	627,6	0,365	0,34	14,57	0,134	1,37	94,17	367,70	2,784	0,092	101,81	4,14

День:3 Неделя:1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Фрукт порционно / Груши, 1шт	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	5,0	0,002	0,4	19,0	16,0	0,19	0,001	12,0	2,3
306	Зеленый горошек консервированный	20	0,60	1,0	1,4	11,6	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,4 0	0,00 4
289	Рагу из птицы с овощами	250	18	22	19	378,3	0,07	0,13	3,27	0,06	0	42,45	289,09	0	0	61,71	2,66
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9,0	41,6		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	111,0	0,05	0,01	1,12	0	0,87	10,00	32,50	0,01	0,04	0,00	0,55
Итого за Завтрак			23,06	23,76	64,3	589,5	0,30	0,22	12,29	0,064	3,15	102,5	413,17	0,857	1,06	100,35	6,384

День:4 Неделя:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,0 4	0,02	16,5 0	0,01	0,2	16,00	11,00	0,03 0	0,00	9,00	2,2 0
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,7	0,0 3	0,12 0	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,00 0	16,2	0,7 6
278	Тефтели под овощным соусом	90/20	8,65	8,78	10,25	171,3	0,1 8	0,14	0,33	0,00 9	0,01	13,91	152,4 1	2,19	0,03 0	22,32	1,9 0
309	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,0 9	0,03	0	0,03 0	1,25	13,28	46,21	0,78	0,00 2	8,47	0,8 6
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9,0	41,6		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,49
Итого за Завтрак			19,1	16,7	90,73	593,8	0,31	0,33	23,41	2,919	2,41	92,34	295,2	3,205	0,035	61,23	7,08

День:5 Неделя:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,00	9,00	2,20
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,0	5,07	51,42	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,40	0,004
268	Котлеты (говядина)	90	11,1	19,5	1,20	258,75	0,08	0,26	0,84	0,22	0,02	82,96	207,92	2,56	0,030	29,86	1,93
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,30	2,51	36,00	147,9	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	161,0	3,500	0,017	62,53	4,98
693	Какао с молоком йодированным	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак			35,36	35,36	97,25	731,87	1,56	0,47	19,84	0,272	3,15	298,87	650,12	7,74	1,07	147,59	10,554

День:1 Неделя:2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,0	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
278/331	Тефтели с соусом,	90	7,85	7,74	9,32	139,95	0,08	0,14	0,71	0,02	0,02	31,98	125,21	1,63	0,09	17,07	1,59
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,6	4,2	32,3	185,2	0,1	0,0	0,0	0,030	2,55	18,1	157,0	1	0,0	104,5	3,55
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	88,8	0,0	0,01	0,88	0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			20,65	15,84	95,98	588,43	0,26	0,32	12,89	0,08	3,73	194,48	409,21	3,738	0,093	144,57	7,9

День:2 Неделя:2

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
209	Яйца вареные	40	5	5	0	63	0,03	0,18		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,2			10,5			8,4				12	0,54
310	Суфле куриное с соусом молочным густым	90	14,81	15,6	2,75	210,23	0,20	0,241	0,48	0,045	0,011	54,51	200,15	2,57	0,040	27,51	2,17
345	Каша "Дружба" (гарнирная) с маслом сливочным	150	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
430	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			27,27	26,09	64,92	586,03	0,37	0,541	24,26	0,1821	0,996	225,56	494,69	7,386	1,043	99,01	4,32

День: 3 Неделя:2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Плоды свежие (апельсин 1 шт.)	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	15,00	0,30
288	Птица, порционная запеченная	90	19,01	10,87	0,17	174,49	0,10	0,19	0,02	0	0	19,46	1,59	0	0	17,08	1,86
316	Овощи, припущенные с маслом сливочным	150	4,82	5,43	27,3	191,7	0,64	0,13	0	0,025	0,010	66,31	161,03	3,5	0,017	62,53	4,98
389	Сок натуральный (яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,00	0,08	0,002	8,00	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			28,77	17,02	75,45	582,79	0,84	0,38	64,9	0,035	1,1	141,77	225,62	3,788	0,024	102,61	10,38

День:4 Неделя:2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	0,05	10,0	0,02	0,4	8,0	28,0	0,15	0,005	42,0	0,6
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0	10,5	0	0	8,4	0	0	0	12	0,54
269	Рыба, запеченная с соусом	90/20	13,08	5,94	8,67	140,25	0,26	0,30	3,57	0,060	0,04	78,79	255,75	3,15	0,11	40,08	2,9
309	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,9	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
303	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0,00	0,40		0,0			0,06
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			23,32	10,31	108,04	604,15	0,43	0,39	14,95	0,11	2,39	116,87	355,96	4,09	0,120	102,53	5,4

День:5 Неделя:2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	82	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,0	5,07	51,42	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,40	0,004
15	Сыр (порциями)	15	3,48	5,1	0,01	67,9	0,006	0,04	0,11	0,034	0,07	132	75	0,6	0,03	5,2	0,24
259	Жаркое по- домашнему	230	16,4	17,26	29,34	331,0	0,25	0,23	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,011	0,1	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак			23,14	26,33	99,61	129,32	0,556	0,381	50,11	0,117	3,755	158,38	491,34	5,466	1,065	117,35	8,494