

Согласовано



Примерное 10-дневное меню

**МОУ «СОШ имени Героя Советского Союза Н.Г. Маркелова с. Красная Звезда
Ртищевского района Саратовской области»**

Примерное меню - 10 дней

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Морковь с растительным маслом	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
82	1/250	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	1/80/30	Птица тушенная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
342	1/200	Компот из сухофруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			27,25	16,17	71,19	594,26	97,36	72,94	358,58	4,71	43	0,21	1,8	73,915

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Свекла с маслом, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
101	1/250	Суп картофельный с крупой	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25
145	1/150	Картофель тушенный	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
234	1/80	Рыба тушенная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			20,28	19,35	76,64	584,12	100,16	74,59	114,48	2,68	0,05	0,22	0,96	43,18

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/40	Лук нарезной с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
104,105	1/250	Суп картофельный на мясо/ костном бульоне с крупой	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
143	1/200	Рагу овощное с мясом	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
388	1/200	Компот из сухофруктов	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итог			12,35	13,95	60,72	549,88	100,81	99,89	303,07	4,05	8,8	12,65	2,26	187,04

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Капуста нарезная с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
96	1/250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/230	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итог			21,16	30,75	96,53	648,18	88,31	62,58	166,11	3,04	3,85	12,51	2,2	36,4

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76														
87	1/40	Свекла отварная дольками	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
302	1/250/10	Щи из свежей капусты с курицей	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
229	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
343	1/80	Печень по строганвски	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
	1/200	Компот из сухофруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			25,82	20,04	89,82	648,08	128,59	118,81	487,06	8,2	0,01	0,27	0,53	97,32

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73														
102	1/25	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
259	1/250	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
349	1/230	Жаркое по домашнему(с картошкой)	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			36,67	18,23	76,48	681,83	113,93	135,11	154,05	7,11	0,27	0,06	0,46	33,21

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63														
102	1/60	Морковь с растительным маслом	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
246	1/250	Свекольник на костном бульоне	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
302	1/50/30	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
349	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			25,92	13,05	69,73	535,62	98,65	92,09	191,89	3,64	0,04	0,09	0,46	19,68

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14														
108- 109	1/40	Лук нарезной с растительным маслом	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
287	1/250	Суп картофельный с клецками на мясокостном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
388	1/200/30	Ленивые голубцы в соусе	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
	1/200	Компот из сухофруктов	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			32,17	26,93	96,74	793	122,26	128,18	377,91	6,39	60,23	0,09	0,44	168,81

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73														
82	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
203	1/250	Борщ с капустой на мясом бульоне	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
268	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
349	1/80/30	Котлета мясная (из мяса говядины) с соусом	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			30,06	24,57	206,95	730,58	109,13	86,66	286,83	3,14	0,08	0,2	3,37	32,195

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76														
113/114	1/60	Капуста нарезная с растительным маслом	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
302	1/250	Суп с макаронными изделиями	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
234	1/150	Гороховое пюре	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
349	1/80	Рыба тушеная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			23,51	21,16	97,22	656,55	100,52	57,9	228,6	6,73	0,07	0,18	0,505	19