



Примерное десятидневное меню
6-9 классов

МБОУ "ООШ п. Пригорки Перелюбского муниципального района Саратовской области"

на 2022-2023 учебный год

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры,	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1 день														
завтрак														
304	каша рисовая вязкая, молочная с маслом и сахаром	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	50,6	16,4	0,36	
3	бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74	
959	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4	
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01	
	кондитерские изделия	15	0,39	0,31	5	24,4	0	0	0	0,73	3,33	0,6	0,05	
	Итого	465	19,09	17,71	124,78	693,45	0,32	0	20,15	227,43	305,73	73,11	3,56	
обед														
187	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8	
688	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11	
486	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	52,11	238,46	59,77	0,96	
639	компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96	
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01	
	Итого	715	33,54	18,12	93,37	598,9	0,47	31,16	21,13	129,01	410,66	135,94	4,84	
	всего 2 х разовое	715	33,54	18,12	93,37	598,9	0,47	31,16	21,13	129,01	410,66	135,94	4,84	

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
2 день														
завтрак														
168	каша манная вязкая, с маслом и сахаром	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36	
648	кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2	0,6	
2	бутерброд с маслом и повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74	
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01	
	ИТОГО	455	19,58	17,4	119,94	690,65	0,35	5,6	20,18	237,8	297	64,01	3,71	
обед														
200	суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12	0	25,83	76,8	31,13	1,18	
246	гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	2,1	
304	рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47	0,39	0	0,09	93,84	261,19	76,81	2,39	
639	компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96	
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01	
	кондитерские изделия	15	0,39	0,31	5	24,4	0	0	0	0,73	3,33	0,6	0,05	
	ИТОГО	690	33,11	26,42	122,55	777,67	0,85	26,42	1,7	178,92	544,78	164,77	7,64	
	всего 2 х разовое	690	33,11	26,42	122,55	777,67	0,85	26,42	1,7	178,92	544,78	164,77	7,64	

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры*	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
3 день																
94	суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	38,25	198,53	171,83	28,83	0,31			
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4			
3	бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74			
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01			
	итого	540	22,41	14,72	111,85	673,55	0,38	1,14	38,4	420,53	423,63	84,94	3,46			

завтрак

обед													
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	31,9	129,96	40,01	1,61
302	гречка отварная рассыпчатая	100	0,38	64,16	0,62	581,38	0	0	0,77	91,11	14,77	0,95	0,8
120	гуляш из мяса курицы	80	24,7	19,1	11,5	319	0,09	4,96	0	52,6	0	33,6	2,69
639	компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
	кондитерские изделия	15	0,39	0,31	5	24,4	0	0	0	0,73	3,33	0,6	0,05
	итого	420	44,77	89,82	81,01	1244,58	0,49	26,65	5,84	204,32	232,13	107,36	7,07
	всего 2 х разовое	420	44,77	89,82	81,01	1244,58	0,49	26,65	5,84	204,32	232,13	107,36	7,07

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (в мг)			
		масса порции	белки	жиры		углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
175	каша вязкая пшеничная молочная с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	66,05	79,86	19,02	0,5
2	бутерброд с маслом и повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
	кондитерские изделия	15	0,39	0,31	5	24,4	0	0	0	0,73	3,33	0,6	0,05
	ИТОГО	530	22,79	22,88	125,79	778,55	0,42	1,87	0,21	404,78	424,99	89,73	3,86

завтрак

обед

208	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,4	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
532	мясо говядины отварное	80	22,27	3,06	0,45	120	0,07	0,45	0	10,5	186,4	24,2	1,89
336	капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
	ИТОГО	720	30,34	13,18	82,81	551,98	0,83	40,2	0	63,07	407,44	108,39	6,12
	всего 2 х разовое	720	30,34	13,18	82,81	551,98	0,83	40,2	0	63,07	407,44	108,39	6,12

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества		энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (в мг)				
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
5 день														
4	каша геркулесовая	200	6,12	7,38	35,6	198	0,15	0,37	0,08	130	156,02	12,3	1,24	
3	бургер с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74	
648	кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2	0,6	
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01	
	кондитерские изделия	15	0,39	0,31	5	24,4	0	0	0	0,73	3,33	0,6	0,05	
	итого	505	22,69	21,13	132,71	752,05	0,47	5,97	0,26	349,93	426,95	71,01	4,64	

завтрак

обед

	помидор порционный свежий	50	0,6	0,1	1,9	12	0,3	0,02	0	7	0	10	0,5
	огурец порционный свежий	50	1,1	10,1	3,2	51,8	0,03	12,5	0	7	0	10	0,5
206	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
692	картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16
405	сосиски отварные	70	7,7	16,7	0	181,3	0	0					
639	компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
	итого	710	28,45	27,16	91,24	654,1	0,63	36,16	21,12	81,43	254,31	97,43	5,16
	всего 2 х разовое	710	28,45	27,16	91,24	654,1	0,63	36,16	21,12	81,43	254,31	97,43	5,16

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
6 день														
завтрак														
168	каша манная вязкая, с маслом и сахаром	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36	
2	бутерброд с маслом и повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74	
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4	
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01	
	ИТОГО	455	19,78	17,4	118,64	669,05	0,33	0	20,15	230,6	281,2	62,01	3,51	

обед

187	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
688	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
120	гуляш из мяса курицы	80	24,7	19,1	11,5	319	0,09	4,96	0	52,6	0	33,6	2,69
639	компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
	кондитерские изделия	15	0,39	0,31	5	24,4	0	0	0	0,73	3,33	0,6	0,05
	ИТОГО	720	44,37	29,37	98,34	767,9	0,46	32,77	21,12	129,5	172,2	109,77	6,57
	всего 2 х разовое	720	44,37	29,37	98,34	#ЗНАЧ!	0,46	32,77	21,12	129,5	172,2	109,77	6,57

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры *	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
7 день														
186	каша пшеничная молочная жидкая	200	3,72	4	18,28	120,8	0,07	0,27	0	67,13	79,86	19,02	0,91	
3	бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74	
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56	
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01	
	Итого	490	23,42	21,16	120,58	746,05	0,41	1,57	0,16	405,13	421,66	89,13	4,22	

завтрак

обед													
204	суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0	23,05	62,55	25	0,89
336	капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5		21,96	119,59	43,99	1,73
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
	кондитерские изделия	15	0,39	0,31	5	24,4	0	0	0	0,73	3,33	0,6	0,05
	Итого	640	7,36	10,02	79,8	417,98	0,46	39,75	0	51,02	216,94	82,19	4,03
	всего 2 х разное	640	7,36	10,02	79,8	417,98	0,46	39,75	0	51,02	216,94	82,19	4,03

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2	бутерброд с маслом и повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74
648	кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2	0,6
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	14,8	13,2	1,01
	итого	455	18,5	17,4	121,08	690,65	0,34	5,6	20,18	223,9	318,2	74,51	3,71

Завтрак

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
208	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,4	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
532	мясо говядины отварное	80	22,27	3,06	0,45	120	0,07	0,45	0	10,5	186,4	24,2	1,89
161	каша пшенная вязкая	150	12	8,9	38,84	223,6	0	1,02	0	103,5	15,8	41,55	1,1
639	компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
	кондитерские изделия	15	0,39	0,31	5	24,4	0	0	0	0,73	3,33	0,6	0,05
	итого	720	49,36	15,66	108,33	644,05	0,72	19,07	0,12	167,31	356,25	125,55	6,05
	всего 2 x разовое	- 720	49,36	15,66	108,33	644,05	0,72	19,07	0,12	167,31	356,25	125,55	6,05

обед

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
9 ДЕНЬ														
завтрак														
168	каша манная вязкая, с маслом и сахаром	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36	
3	бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74	
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4	
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01	
	Итого	450	19,78	17,4	118,64	669,05	0,33	0	20,15	230,6	281,2	62,01	3,51	

обед													
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	31,9	129,96	40,01	1,61
246	гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	2,1
692	картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16
639	компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
	кондитерские изделия	15	0,39	0,31	5	24,4	0	0	0	0,73	3,33	0,6	0,05
	Итого	490	35,1	23,87	95,91	668,8	0,62	47,76	27,56	105,77	416,28	126,17	6,84
	всего 2 х разовое	490	35,1	23,87	95,91	668,8	0,62	47,76	27,56	105,77	416,28	126,17	6,84

