

«Утверждено»  
 Директор МБОУ «ООШ имени  
 Героя Советского Союза Н.Д. Павлова  
 с.Березовка» Базарно-Карабулакского  
 муниципального района Саратовской области.  
 А.М.Алексушин

**Примерное десятидневное меню МБОУ «ООШ имени  
 Героя Советского Союза Н.Д. Павлова с. Березовка  
 Базарно-Карабулакского муниципального района  
 Саратовской области»**

**на 2021-2022 учебный год**

**для учащихся 1-4 класса (6,5 -11лет)**

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции/г/	Б	Ж	У	Энергетическая ценность /ккал/
	<b>1 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша рисовая молочная	200	7,76	10	43,52	296,0
8	Бутерброд с сыром	60/15	6,25	8,40	16,96	168,66
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00
	<b>итого</b>		14,21	18,4	74,48	492,66
	<b>Обед</b>					
102	Суп гороховый на м/к бульоне	200	9,83	8,88	16,8	169,34
312	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	261,03
243	Сосиска отварная	80	8,69	22,84	1,80	247,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	98,36
	Огурец консервированный	60	0,78	0,1	1,6	13,0
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4
		Итого	29,1	49,67	52,41	980,28
		Всего	43,31	68,07	126,89	1472,94
	<b>2 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,00	2,96	24,26	133,64

379	<b>Кофейный напиток</b>	200	2,40	2,66	20,54	110,70
99	<b>Бутерброд с маслом</b>	30/5	2,705	4,907	16,604	124,106
	<b>итого</b>		11,81	15,434	78,008	368,446
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,8	0,14	6,40	27,28
309	Макароны отварные	150	17,54	18,7	115,86	336,51
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	49,18
517	Кисель из концентратов плодов и ягод	200	1,04	0,00	21,77	182,25
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4
45	Винегрет из овощей	60	0,81	3,70	5,06	54,96
	Пряник	50	2,4	1,4	38,8	168
		Итого	42,68	38,07	214,73	1078,92
		Всего	54,49	53,504	292,738	1447,366
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
406	<b>Каша молочная из манной крупы</b>	200	8,0	10,3	31,3	263,4
2	<b>Бутерброд с повидлом</b>	30/20	13,78	12,64	60,11	394,35
943	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	<b>итого</b>		21,98	22,94	105,41	685,35
	<b>Обед</b>					
111	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	7,66	8,58	17,14	176,42
437	Гороховое пюре	150	60,8	14,4	109,4	587,25
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	13,87	7,85	6,53	150
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
39	Салат картофельный с кукурузой	60	1,81	3,82	14,23	98,52
		Итого	91,56	35,79	176,88	1130,07
		Всего	113,54	58,73	282,29	1815,42
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
407	<b>Каша геркулесовая</b>	200	6,9	9,6	26,8	236,9
943	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	28,00

8	<b>Бутерброд с сыром</b>	60/15	6,29	8,40	16,96	168,66
	<b>итого</b>		13,39	18	57,76	433,56
	<b>Обед</b>					
108	Суп картофельный с клецками	200	0,28	2,16	1,56	26,48
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,99	2,47	4,37	43,74
	Итого		21,66	82,92	38,98	1071,43
	Всего		35,05	100,92	96,74	1504,99
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
405	Каша молочная пшенная	200	7,0	9,4	48,7	316,1
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
8	Бутерброд с маслом	30/5	2,705	4,907	16,604	124,103
	итого		9,905	14,307	79,304	468,203
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	0,8	0,14	6,04	27,28
646	Плов из мяса	150	23,68	28,01	39,53	412,71
46	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,04	52,44
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	печень	30	4	2,6	27,2	149
	Итого		37,04	64,324	93,64	857,83
	Всего		46,945	78,631	172,944	1326,033
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
173	<b>Каша рисовая молочная</b>	200	7,76	10	43,52	296,0
8	<b>Бутерброд с сыром</b>	60/15	6,25	8,40	16,96	168,66
943	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0	14,00	28,00
	<b>итого</b>		14,21	18,4	74,48	492,66
	<b>Обед</b>					
102	Суп гороховый на м/к бульоне	200	9,83	8,88	16,8	169,34

312	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	261,03
243	Сосиска отварная	80	8,69	22,84	1,80	247,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	98,36
	Огурец консервированный	60	0,78	0,1	1,6	13,0
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4
		Итого	29,1	49,67	52,41	980,28
		Всего	43,31	68,07	126,89	1472,94
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
120	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	200	4,00	2,96	24,26	133,64
379	<b>Кофейный напиток</b>	200	2,40	2,66	20,54	110,70
99	<b>Бутерброд с маслом</b>	30/5	2,705	4,907	16,604	124,106
	<b>итого</b>		11,81	15,434	78,008	368,446
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,8	0,14	6,40	27,28
309	Макароны отварные	150	17,54	18,7	115,86	336,51
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	49,18
517	Кисель из концентратов плодов и ягод	200	1,04	0,00	21,77	182,25
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4
45	Винегрет из овощей	60	0,81	3,70	5,06	54,96
	Пряник	50	2,4	1,4	38,8	168
		Итого	42,68	38,07	214,73	1078,92
		Всего	54,49	53,504	292,738	1447,366
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
406	<b>Каша молочная из манной крупы</b>	200	8,0	10,3	31,3	263,4
2	<b>Бутерброд с повидлом</b>	30/20	13,78	12,64	60,11	394,35
943	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	<b>итого</b>		21,98	22,94	105,41	685,35
	<b>Обед</b>					
111	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	7,66	8,58	17,14	176,42
437	Гороховое пюре	150	60,8	14,4	109,4	587,25

486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	13,87	7,85	6,53	150
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
39	Салат картофельный с кукурузой	60	1,81	3,82	14,23	98,52
	Итого		91,56	35,79	176,88	1130,07
	Всего		113,54	58,73	282,29	1815,42
	<b>9 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
407	Каша геркулесовая	200	6,9	9,6	26,8	236,9
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
8	Бутерброд с сыром	60/15	6,29	8,40	16,96	168,66
	итого		13,39	18	57,76	433,56
	<b>Обед</b>					
108	Суп картофельный с клецками	200	0,28	2,16	1,56	26,48
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,99	2,47	4,37	43,74
	Итого		21,66	82,92	38,98	1071,43
	Всего		35,05	100,92	96,74	1504,99
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
405	Каша молочная пшенная	200	7,0	9,4	48,7	316,1
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
8	Бутерброд с маслом	30/5	2,705	4,907	16,604	124,103
	итого		9,905	14,307	79,304	468,203
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	0,8	0,14	6,04	27,28
646	Плов из мяса	150	23,68	28,01	39,53	412,71
46	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,04	52,44
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4

943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	печень	30	4	2,6	27,2	149
		Итого	37,04	64,324	93,64	857,83
		Всего	46,945	78,631	172,944	1326,033