

«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 5- 9 классов (12-17 лет)

№ Рец епт а	Наименование блюда	Масса порции/г/	Б	Ж	У	Энергетическ ая ценность /ккал/
	1 день					
	Завтрак					
173	Каша рисовая молочная	200	7,76	10	43,52	296
8	Бутерброд с сыром	60/15	6,29	8,40	16,96	168,66
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00
	итого		14,21	18,4	74,48	492,66
	Обед					
102	Суп гороховый на м/к бульоне	250	9,83	8,88	16,8	169,34
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	348,08
243	Сосиска отварная	80	8,69	22,84	1,8	247,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	35,68	98,36
	Огурец консервированный	80	0,78	0,1	1,6	13
	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	1064,29
	Всего		43,31	68,07	126,89	1556,95

2 день						
	Завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,00	2,96	24,26	133,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70
99	Бутерброд маслом	60 /10	5,41	9,814	33,208	248,206
	итого		11,81	15,434	78,008	492,44
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	0,175	7,91	34,1
309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	336,51
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25
517	Кисель из концентратов плодов и ягод	200	1,36	0,00	29,02	121,52
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	54,96
		Итого	40,48	36,705	177,44	917,74
	Всего		52,29	52,139	255,448	1410,18
3 день						
	Завтрак					
406	Каша молочная из манной крупы	200	8,0	10,3	31,3	263,4
2	Бутерброд с повидлом	30/20	13,78	12,64	60,11	394,35
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого		21,98	22,94	105,41	685,35
	Обед					
82	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,66	8,58	17,14	176,42
437	Гороховое пюре	200	60,8	14,4	109,4	783
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	1424,34
	Всего		113,54	58,73	282,29	2109,69
	4 день					
	Завтрак					
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
	Обед					
108	Суп картофельный с клецками	250	0,35	2,7	1,95	33,1
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	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 зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9
		Итого	22,39	85,11	42,29	1107,21
	Всего		35,78	103,11	100,05	1540,77
	5 день					
	Завтрак					
405	Каша молочная пшеничная	200	7,0	9,4	48,7	316,1
643	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
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	0,175	7,55	34,1
646	Плов из мяса	200	23,68	28,01	39,53	412,71
46	Салат из капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44
	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
		Итого	32,94	32,965	82,07	715,65
	Всего		42,845	47,272	161,374	1183,853
	6 день					
	Завтрак					

173	Каша рисовая молочная	200	7,76	10	43,52	296
8	Бутерброд с сыром	60/15	6,29	8,40	16,96	168,66
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00
	итого		14,21	18,4	74,48	492,66
	Обед					
102	Суп гороховый на м/к бульоне	250	9,83	8,88	16,8	169,34
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	348,08
243	Сосиска отварная	80	8,69	22,84	1,8	247,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	35,68	98,36
	Огурец консервированный	80	0,78	0,1	1,6	13
	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	1064,29
	Всего		43,31	68,07	126,89	1556,95
	7 день					
	Завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,00	2,96	24,26	133,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70
99	Бутерброд маслом	60 /10	5,41	9,814	33,208	248,206
	итого		11,81	15,434	78,008	492,44
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	0,175	7,91	34,1
309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	336,51
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25
517	Кисель из концентратов плодов и ягод	200	1,36	0,00	29,02	121,52
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	54,96
	Итого		40,48	36,705	177,44	917,74
	Всего		52,29	52,139	255,448	1410,18
	8 день					
	Завтрак					
406	Каша молочная из манной крупы	200	8,0	10,3	31,3	263,4
2	Бутерброд с повидлом	30/20	13,78	12,64	60,11	394,35

943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого		21,98	22,94	105,41	685,35
	Обед					
82	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,66	8,58	17,14	176,42
437	Гороховое пюре	200	60,8	14,4	109,4	783
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	1424,34
	Всего		113,54	58,73	282,29	2109,69
	9 день					
	Завтрак					
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
	Обед					
108	Суп картофельный с клецками	250	0,35	2,7	1,95	33,1
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	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 зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9
	Итого		22,39	85,11	42,29	1107,21
	Всего		35,78	103,11	100,05	1540,77
	10 день					
	Завтрак					
405	Каша молочная пшенная	200	7,0	9,4	48,7	316,1
643	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
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	0,175	7,55	34,1
646	Плов из мяса	200	23,68	28,01	39,53	412,71
46	Салат из капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44
	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
		Итого	32,94	32,965	82,07	715,65
	Всего		42,845	47,272	161,374	1183,853