

Рисо



Согласовано.
Начальник Центрального
территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по
Саратовской области

И. В. Мясникова

И. В. Мясникова



Утверждаю
Директор

МОУ СОШ с. Царевщина

Н. М. Полетаева
Н. М. Полетаева

Приказ от 24.08.2020г. № 113

Десятидневное меню
муниципального общеобразовательного учреждения -
средней общеобразовательной школы
имени заслуженного учителя РСФСР Худякова В.И.
с. Царевщина Балтайского района Саратовской области
для 1 – 4 классов
на 2020-2021 учебный год

Десятидневное меню для 1 - 4 классов (осень - зима)

Понедельник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
16	1\80	Салат из свежей капусты с кукурузой	6	6,5	7,3	112,5	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
1	25/225	Суп рисовый с мясом	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
8	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	180,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
22	1/65	Сосиска	6,6	26,3	0,4	144,56	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
18	1/200	Чай с сахаром	1,2	3,1	13	49,3	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			24,41	43,5	87,73	632,11	94,29	81,54	326,588	10,21	43,0012	0,192	0,5	75,1

Вторник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
38	1\80	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
37	1\200	Борщ на м/к бульоне	1,81	4,91	125,5	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
25	1/150	Рожки отварные с маслом	3,2	5,2	22,88	221,45	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
13	1/80	Гуляш с отваной говядиной	10,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,4
29	1/200	Чай с лимоном сахар	0,1	0	11,3	45,6	7	8	20	0,03	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
Итого			18,19	20,89	179,81	606,81	76,48	61,89	98,41	3,27	0,04	0,18	0,97	45,12

Среда

Обед	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	39	1/65	Салат из моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	112,56	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
	3	25/225	Суп гороховый с мясом кур	7,29	5,7	16,99	112,36	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
	6	1/150	Пюре картофельное	4,3	6,2	10,7	144,25	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
	15	1/50	Куры тушеные	9,78	11,66	16,41	155,26	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
	20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	80,25	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			41,7	30,32	90,62	669,68	108,01	116,89	453,07	8,4	8,85	12,674	5,52	44,44

Четверг

Обед	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	38	80	Салат из свеклы	1,42	6,9	8,36	50,25	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
	44	25/225	Суп с макаронами с мясом кур	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
	12	65/200	Плов из курицы	31,2	40,6	80,6	225,2	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
	24	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	160,2	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
		1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
		1/40	Хлеб пшеничный	1,5	0	10	32,5	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог			43,63	54,8	142,29	682,2	89,92	80,98	161,718	5,24	3,8512	12,522	2,14	189,6

Пятница

Обед	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	16	80	Салат из капусты	1,5	4,5	7	75	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
	4	25/225	Щи из свежей капусты с мясом	2,18	2,84	14,29	150,48	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	8,25
	8	1/150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	112,24	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
	27	65	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	120,25	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
	21	1/200	Кисель	0	0	10	90,5	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0
		2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог			23,55	20,01	85,62	613,47	143,66	141,45	451,72	4,02	0,04	0,44	0,43	21,6

Обед	понедельник														
	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	31	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
	3	25/225	Суп гороховый с мясом	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	8,25
	25	150	Рожки отварные с маслом	7,1	0,7	1,1	185,4	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
	22	1/70	сосиска отварная	6,6	26,3	0,4	155,6	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
	29	1/200	Чай с лимоном с сахаром	0,1	0	11,3	45,6	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
	Итого			19,03	35,32	48,79	632,18	154,35	146,76	267,47	7,66	43,04	0,22	0,46	35,67

Обед	Вторник														
	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	36	80	Салат из свеклы с горошком	1,41	5,08	8,65	85,9	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
	4	25/225	Щи из капусты на мясном бульоне	1,4	3,9	6,8	67,8	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
	13	55	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
	6	1/150	Пюре картофельное	4,3	6,2	10,7	165,2	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
	21	1/200	Кисель	0	0	10	119	0,2	0	0	0,01	0	0	0	0
		1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
		1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого			21,4	23,85	64,62	734,9	93,79	106,89	171,898	4,26	0,0012	0,12	0,4	13,28

Среда

Обед	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	26	80	Салат из свежей капусты с кукурузой	0,9	0,1	9,4	41,8	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
	44	25/225	Суп с макаронами с мясом	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
	9	55/200	Овоши тушеные с мясом	23,38	21,25	44,61	231,6	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
	24	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			33,58	28,05	95,01	600,2	107,28	109,58	295,13	5,41	60,04	0,2	0,5	18,1

Четверг

Обед	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	31	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4		0	0	11,89
	2	25/225	Суп картофельный с мясом	3,79	2,01	15,57	113,08	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
	27	60	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
	23	1/150	Каша гороховая	32	10,8	68,4	112,5	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
	20	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
		2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог			53,11	26,34	131,2	647,66	147,34	136,67	503,79	4,25	0,01	0,26	1,71	185,545

Пятница

Обед

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
16	80	Салат из капусты	1,41	5,08	8,65	85,9	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
37	25\225	Борщ с мясом гов.	1,81	4,91	125,5	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
12	55/250	Плов с мясом гов	31,04	47,5	48,24	225,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
18	200	Чай с сахаром	1,2	0	11,3	45,6	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			39,47	57,89	219,52	630,5	119,41	98,65	261,338	8,99	0,0112	0,192	0,44	21,99

Понедельник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
31	1\80	Кабачковая икра	1,25	5,48	8,7	89,08	147	136,67	0	0,4	0	0	0	11,89
44	25/225	Суп с макаронами на мясном бульоне	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
8	50/150	Овощи тушеные с мясом	23,38	21,25	44,61	220,2	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
22	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	80,6	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итог			36,14	33,83	107,14	668,68	241,49	255,65	312,638	6,89	60,0412	0,182	0,46	26,99

Обед

Вторник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
38	80	Салат из свеклы	1,42	6,9	8,36	93,9	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
37	1\200	Суп рисовый на мясном бульоне	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
25	1/150	Рожки отварные с маслом	3,2	5,2	22,88	250,3	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
13	1/80	Гуляш с отваной говядиной	11,4	11,6	2,2	160,3	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
29	1/200	Чай с лимоном с сахаром	0,1	0	11,3	45,6	7	8	20	0,03	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			17,92	23,7	57,74	615,1	72,51	44,58	45,61	1,27	3,9	12,38	1,1	41,25

Среда

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
39	1/65	Салат из припущенной моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	99,5	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
3	25/225	Суп гороховый на мясном бульоне	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
6	1/150	Пюре картофельное	4,3	6,2	10,7	140,6	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
15	60	Куры тушеные	9,78	11,66	16,41	150,3	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	82,3	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
Итого			41,7	30,32	90,62	686,2	108,01	116,89	453,07	8,4	8,85	12,674	5,52	44,44

Четверг

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и 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
44	25/225	Суп с макаронами с мясом кур	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
12	55/230	Плов из курицы	15,6	20,3	43	220	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
24	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	180	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			25,16	30,85	87,93	639,18	88,71	58,18	161,71	3,44	3,85	12,5	2,14	189,6

Пятница

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из свежих огурцов 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
4	200	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	75	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
8	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	190	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
27	80	Гуляш из отварной говдины	6	6,5	7,3	112,5	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
21	1/200	Кисель	0	0	10	80	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			18,82	22,64	94,25	642,88	109,11	131,39	465,078	8,76	3,8612	12,542	0,54	31,52

понедельник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
31	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
3	25/225	Суп гороховый с мясом гов.	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
25	150	Рожки отварные с маслом	7,1	0,7	1,1	150	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
22	1/65	сосиска отварная	6,6	26,3	0,4	180	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
29	1/200	Чай с лимоном с сахаром	0,1	0	11,3	45,6	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
Итого			22,34	37,76	50,83	664,43	168,43	155,41	286,95	8,73	43,27	0,11	0,46	33,23

Вторник

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
36	80	Салат из свеклы с горошком	1,41	5,08	8,65	95,9	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88	
4	1/200	Щи из капусты на мясном бульоне	1,4	3,9	6,8	67,8	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7	
13	80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40	
6	1/150	Пюре картофельное	4,3	6,2	10,7	165,2	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0	
21	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0	
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итого				22	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	94,83	114,89	191,898	5,44	0,0412	0,112	0,46	19,68

Среда

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
39	1/65	Салат из припущенной моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	104,2	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
44	25/225	Суп с макаронами с мясом кур	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
9	55/200	Овоши тушеные с мясом кур	23,38	21,25	44,61	251,2	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
24	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
Итого			50,61	34,71	102,63	682,2	106,39	103,96	293,14	5,03	63,89	12,46	0,6	27,3

Четверг

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
31	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4		0	0	11,89
2	25/225	Суп картофельный с мясом	3,79	2,01	15,57	113,08	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
27	60	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	112	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
23	1/150	Каша гороховая	32	10,8	68,4	170	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
20	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			53,11	26,34	131,2	667,16	147,34	136,67	503,79	4,25	0,01	0,26	1,71	185,545

Пятница

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
37	25/225	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
12	50/250	Плов с мясом	31,04	47,5	48,24	401,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
18	200	Чай с сахаром	1,2	0	11,3	45,6	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			36,25	56,04	82,46	637,26	101,59	61,18	228,21	6,38	3,86	12,44	0,54	28,67