

«Утверждаю»

Директор школы

/О.Д. Бордунова/

Примерное 10 – дневное меню
филиал МОУ «СОШ № 3 г.Пугачёва» -
ООШ п.Солянский им. В.К.Ерошкина
д.сад

2023 – 2024 учебный год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (в мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	1 День										
	Завтрак										
181	Каша молочная манная	200	6,15	12,40	45,10	229	0,15	0,14		133,6	0,84
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	30	2,91	0,87	16,84	79,45	0,04	0,01		7,5	0,45
14	Масло сливочное	5	0,04	6,6	0,072	59,84				1,76	0,01
	Итого:		10,46	21,35	77,81	429,13	0,30	0,15	0,52	164,26	4,06
	2 завтрак										
	Сок натуральный	100			10,1	66,60	0,03	0,03	3,80	15,20	1,4
	Обед										
58	Суп на м/к буль. картофельный	250	6,37	2,15	21,12	142,80	0,15	0,15	5,3	40,2	1,3
171	Перловка отварная	150	4,5	5,3	34,4	203	0,05			28,5	0,9
89	Гуляш с мясом	60	13,16	9,42	2,71	141,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	60	5,82	1,74	33,68	158,90	0,08	0,02		15,0	0,90
52	Салат с отв. свеклой	50	0,86	3,66	5,01	56,34	0,06	0,03	2,70	21,09	0,80
	Итого:		30,91	22,27	112,72	763,45	0,43	2,53	6,06	146,07	4,87
	Полдник										
	Печенье	70	2,60	4,10	26,04	145,95					
	Снежок	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,04	0,023	0,54	223,20	0,18
	Итого:		7,82	8,60	33,60	237,95	0,04	0,023	0,54	232,20	0,18
	Всего за день		61,31	55,61	256,14	1497,12	0,77	2,73	10,40	536,93	10,24

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (в мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	2 День										
	Завтрак										
187	Каша молочная рисовая	200	5,53	10,57	22,02	245,34	0,05	0,07	0,51	143	0,93
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,8	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	30	2,91	0,87	16,84	79,45	0,04	0,01		7,5	0,45
14	Масло сливочное	5	0,04	6,6	0,072	59,84				1,76	0,01
	Итого:		8,68	18,04	54,73	463,47	0,011	0,08		163,66	2,14
	2 завтрак										
	Сок натуральный	100			10,1	66,60	0,03	0,03	3,80	15,20	1,4
	Обед										
55	Суп на м/к буль. с вермишелью	250	6,71	5,6	9,01	298	2,5	26	10,1	22,83	3,8
145	Картофель тушеный с мясом	150	15,67	17,73	27,45	131,31	0,04	0,06	25,74	13,18	2,40
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшенич / ржаной	60/30	2,9/1,96	0,87/0,6	16,84/19,24	79,45/95,62	0,04/0,11	0,01/0,06		7,5/22,8	0,45/1,59
	Итого:		14,95	24,34	68,86	827,48	2,71	26,13	27,05	153,48	7,97
	Полдник										
214	Сырники с повидлом	100/10	17,20	10,20	20,5	249,36				139	0,68
268	Кофейный напиток	200	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,02	0,024	72,40	0,61
	Итого:		19,94	11,99	43,38	367,93	0,01	0,02	0,024	211,40	1,31
	Всего за день		31,45	50,98	167,29	1725,48	2,79	26,26	31,39	564,54	11,69

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (в мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	3 День										
	Завтрак										
182	Каша молочная пшённая	200	7,68	11,5	32,52	264,26	0,24	0,14	0,52	143,6	2,73
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	30	2,91	0,87	16,84	79,45	0,04	0,01		7,5	0,45
14	Масло сливочное	5	0,04	6,6	0,072	59,84				1,76	0,01
	Итого:		10,83	18,97	65,23	464,39	0,11	0,08	0,51	163,66	2,26
	2 завтрак										
	Сок натуральный	100			10,1	66,60	0,03	0,03	3,80	15,20	1,4
	Обед										
49	Щи на м/к бульоне	250	8,16	3,68	9,22	151,25	0,08	0,09	24,67	67,45	1,55
302	Гречка отварная	150	8,86	5,94	44,31	266	0,14	0,07		9,49	3,03
89	Гуляш с мясом	60	13,16	9,42	2,71	141,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
274	Компот из сухофруктов	200	0,16		27,87	112,13	0,02	0,01	7,80	11,40	1,20
8	Хлеб пшеничный	60	5,82	1,74	33,68	158,90	0,08	0,02		15,0	0,90
	Итого:		36,16	20,78	117,79	829,85	0,99	1,03	55,77	119,77	8,50
	Полдник										
	Вафли	70	2,60	4,10	26,04	145,95	0,009	0,04		13,5	0,88
270	Какао с молоком	200	4,04	3,70	25,80	152,68	0,03	0,06	0,55	119,5	0,66
	Итого:		6,64	7,80	51,84	298,63	0,012	0,010	0,55	133,	1,54
	Всего за день		53,63	47,55	234,86	1659,47	1,14	1,15	60,63	431,63	13,70

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (в мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
4 День											
Завтрак											
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	30	2,91	0,87	16,84	79,45	0,04	0,01		7,5	0,45
14	Масло сливочное	5	0,04	6,6	0,072	59,84				1,76	0,01
	Итого:		11,72	21,35	77,81	472	0,23	0,16	0,55	211,16	4,05
2 завтрак											
	Сок натуральный	100			10,1	66,60	0,03	0,03	3,80	15,20	1,4
Обед											
59	Суп на м/к буль. с гречкой	250/10	13,84	6,14	13,87	310,61	0,01	0,24	10,1	18,43	0,8
141	Овощное рагу с мясом	150	4,5	25,1	21,90	252	0,2		248,3	18,	2,40
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшенич.	60	2,9/1,96	0,87/0,6	16,84/19,24	79,45/95,62	0,04/0,11	0,01/0,06		7,5/22,8	0,45/1,59
	Итого:		23,40	32,71	87,65	798,52	0,18	0,31	258,40	78,13	6,76
Полдник											
400	Оладьи со сгущёнкой	100/10	6,20	8,25	15,10	202,20	0,1				
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02	0,06		11,4	0,87
	Итого:		25,30	8,25	30,90	263,04	0,12	0,06	0,55	11,40	0,87
Всего за день											
			60,42	68,45	218,59	1600,16	0,56	0,56	263,30	315,89	13,08

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (в мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	5 День										
	Завтрак										
168	Каша молочная пшеничная	200	3,2	12,4	45,10	229	0,15	0,14		32,0	0,2
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,40	0,87
8	Хлеб пшеничный	30	2,91	0,87	16,84	79,45	0,04	0,01		7,5	0,45
14	Масло сливочное	5	0,04	6,6	0,072	59,84				1,76	0,01
	Итого:		6,35	19,46	74,99	429,13	0,18	0,15		43,22	1,14
	2 завтрак										
	Сок натуральный	100			10,1	66,60	0,03	0,03	3,80	15,20	1,4
	Обед										
49	Щи на м/к бульоне	250	8,16	3,68	9,22	151,25	0,08	0,09	24,67	67,45	1,55
202	Макароны отварные	150	6,26	5,12	29,97	219,41	0,13	0,03		29,93	1,44
89	Гуляш с мясом	60	13,16	9,42	2,71	141,57	0,03	0,08	0,36	18,08	1,78
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	60	5,82	1,74	33,68	158,90	0,08	0,02		15	0,90
52	Салат со св. капустой	50	0,86	3,66	5,01	56,34	0,06	0,03	5,70	21,09	0,80
	Итого:		34,46	23,62	96,36	788,31	0,98	0,85	30,73	161,55	6,47
	Полдник										
	Печенье (пряник)	70	2,60	4,10	26,04	145,95	0,009	0,04		13,5	0,88
268	Кофейный напиток	200	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,02	0,024	72,40	0,61
	Итого:		2,60	4,10	45,64	225,95	0,60	0,64	30	22,50	0,08
	Всего за день		43,41	47,18	227,09	1509,99	1,79	1,67	64,53	242,47	9,97

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (в мг)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	6 День										
	Завтрак										
181	Каша молочная манная	200	6,15	12,40	45,10	229	0,15	0,14		133,6	0,84
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	30	2,91	0,87	16,84	79,45	0,04	0,01		7,5	0,45
14	Масло сливочное	5	0,04	6,6	0,072	59,84				1,76	0,01
	Итого:		10,46	21,35	77,81	429,13	0,23	0,16	0,555	211,16	4,05
	2 завтрак										
	Сок натуральный	100			10,1	66,60	0,03	0,03	3,80	15,20	1,4
	Обед										
58	Суп на м/к буль с клёцками	250	6,37	2,15	21,12	142,80	0,15	0,15	5,3	40,2	1,3
304	Рис отварной	150	3,18	6,72	6,97	119,70	0,04	0,02	16,95	88,95	1,26
89	Гуляш с мясом	60	13,16	9,42	2,71	141,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшенич./рж.	60/30	2,9/1,96	0,87/0,6	16,84/19,24	79,45/95,62	0,04/0,11	0,01/0,06		7,5/22,8	0,45/1,59
	Итого:		35,24	23,75	75,43	639,98	0,32	3,11	27,89	158,69	6,76
	Полдник										
214	Сырники с повидлом	100/10	17,20	10,20	20,5	249,36				139	0,68
268	Кофейный напиток	200	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,02	0,024	72,40	0,61
	Итого:		19,94	11,99	43,38	367,93	0,01	0,02	0,024	211,40	1,29
	Всего за день		65,64	57,09	206,72	1503,64	0,56	3,32	32,26	596,45	13,50

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (в мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	7 День										
	Завтрак										
187	Каша молочная рисовая	200	5,53	10,57	22,02	245,34	0,05	0,07	0,51	143	0,93
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	30	2,91	0,87	16,84	79,45	0,04	0,01		7,5	0,45
14	Масло сливочное	5	0,04	6,6	0,072	59,84				1,76	0,01
	Итого:		8,68	18,04	54,73	445,47	0,11	0,08	0,51	163,66	2,26
	2 завтрак										
	Сок натуральный	100			10,1	66,60	0,03	0,03	3,80	15,20	1,4
	Обед										
49	Щи на м/к бульоне	250	8,16	3,68	9,22	151,25	0,08	0,09	24,67	67,45	1,55
202	Макароны отварные	150	6,26	5,12	29,97	219,41	0,13	0,03		29,93	1,44
89	Гуляш с мясом	60	13,16	9,42	2,71	141,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	60	5,82	1,74	33,68	158,90	0,08	0,02		15,0	0,90
	Итого:		30,84	18,94	82,31	731,97	0,99	1,03	55,77	119,77	8,50
	Полдник										
	Печенье	70	2,60	4,10	26,04	145,95					
	Снежок	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,04	0,023	0,54	223,20	0,18
	Итого:		7,82	8,60	33,60	237,95	0,04	0,023	0,54	223,20	0,18
	Всего за день		47,34	45,58	170,64	1481,99	1,17	1,16	60,62	521,83	12,34

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (в мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	8 День										
	Завтрак										
182	Каша молочная пшённая	200	7,68	11,5	32,52	264,26	0,24	0,14	0,52	143,6	2,73
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	30	2,91	0,87	16,84	79,45	0,04	0,01		7,5	0,45
14	Масло сливочное	5	0,04	6,6	0,072	59,84				1,76	0,01
	Итого:		10,83	18,04	65,23	464,39	0,11	0,08	0,51	163,66	2,26
	2 завтрак										
	Сок натуральный	100			10,1	66,60	0,03	0,03	3,80	15,20	1,4
	Обед										
59	Суп на м/к буль. картоф.	250	13,84	6,14	13,87	310,61	0,01	0,24	10,1	18,43	0,8
302	Гречка отварная	150	8,86	5,94	44,31	266	0,14	0,07		9,49	3,03
89	Гуляш с мясом	60	13,16	9,42	2,71	141,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
274	Компот из сухофруктов	200	0,16		27,87	112,13	0,02	0,01	7,80	11,40	1,20
8	Хлеб пшеничный	60	5,82	1,74	33,68	158,90	0,08	0,02		15,0	0,90
	Итого:		36,16	20,78	117,79	989,21	0,99	1,03	55,77	119,77	8,50
	Полдник										
	Печенье, пряник	70	2,60	4,10	26,04	145,95	0,009	0,04		13,5	0,88
270	Какао с молоком	200	4,04	3,70	25,80	152,68	0,03	0,06	0,55	119,5	0,66
	Итого:		6,64	7,80	51,84	298,63	0,012	0,10	0,55	133,00	1,54
	Всего за день		53,63	46,62	244,96	1818,83	1,14	1,24	60,63	431,00	12,30

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (в мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	9 День										
	Завтрак										
168	Каша молочная геркулес-ая	200	7,41	12,40	45,10	253,87	0,16	0,14	0,51	146,50	2,67
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	30	2,91	0,87	16,84	79,45	0,04	0,01		7,5	0,45
14	Масло сливочное	5	0,04	6,6	0,072	59,84				1,76	0,01
	Итого:		10,56	19,87	77,81	454,00	0,14	0,021	0,91	182,28	1,84
	2 завтрак										
	Сок натуральный	100			10,1	66,60	0,03	0,03	3,80	15,20	1,4
	Обед										
59	Суп на м/к буль. с вермишел.	250/10	13,84	6,14	13,87	310,61	0,01	0,24	10,1	18,43	0,8
145	Картофель тушеный с мясом	150	15,67	17,73	27,45	131,31	0,04	0,06	25,74	13,18	2,40
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	60	5,82	1,74	33,68	158,90	0,08	0,02		15	0,90
	Итого:		29,85	23,15	86,15	661,66	0,22	0,17	50,41	107,03	5,72
	Полдник										
400	Оладьи со сгущёнкой	100/10	6,20	8,25	15,10	202,20	0,1				
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
	Итого:		6,40	8,25	30,90	263,04	0,12	0,05	0,024	11,4	0,87
	Всего за день		46,81	51,27	194,86	1445,30	0,51	0,25	55,14	315,91	9,83

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (в мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	10 День										
	Завтрак										
175	Каша молочная пшеничная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,20	0,09	183,8	54
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,40	0,87
8	Хлеб пшеничный	30	2,91	0,87	16,84	79,45	0,04	0,01		7,5	0,45
14	Масло сливочное	5	0,04	6,6	0,072	59,84				1,76	0,01
	Итого:		9,47	17,65	59,05	423,29	0,18	0,15		43,22	1,14
	2 завтрак										
	Сок натуральный	100			10,1	66,60	0,03	0,03	3,80	15,20	1,4
	Обед										
49	Щи на м/к бульоне	250	8,16	3,68	9,22	151,25	0,08	0,09	24,67	67,45	1,55
202	Макароны отварные	150	6,26	5,12	29,97	219,41	0,13	0,03		29,93	1,44
89	Гуляш с мясом	60	13,16	9,42	2,71	141,57	0,03	0,08	0,36	18,08	1,78
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,80	60,84	0,02			11,4	0,87
8	Хлеб пшеничный	60	5,82	1,74	33,68	158,90	0,08	0,02		15	0,90
52	Салат с отв. свеклой	50	0,86	3,66	5,01	56,34	0,06	0,03	2,70	21,09	0,80
	Итого:		40,14	23,62	101,04	788,31	0,98	0,85	13,16	161,55	6,47
	Полдник										
	Печенье	70	2,60	4,10	26,04	145,95	0,009	0,04		13,5	0,88
268	Кофейный напиток	200	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,02	0,024	72,40	0,61
	Итого:		2,60	4,10	45,64	225,95	0,609	0,64	30	22,50	0,88
	Всего за день		52,21	45,37	215,83	1504,15	1,79	1,94	46,96	242,47	9,89

