10-дневное меню МОУ «ООШ с.Канаевка им.С.П.Жаркова Ивантеевского района Саратовской области»
2024-2025 уч. Год.

День 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
|  | Обед |
| 97 | 250 | Суп картофельный с рыбными консервами | 5 | 10 | 14 | 175 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0 | 0,05 | 0,1 | 10,29 |
| 462 | 90 | Тефтели рубленые с соусом | 11,5 | 9 | 6 | 176 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 303 | 150 | Гороховое пюре со сливочным маслом | 9 | 8 | 36 | 231 | 16,5 | 40,5 | 345 | 2,25 | 0,04 | 0,06 | 4,87 | 0 |
| 34 | 200 | Компот из сухофруктов | 0 | 0 | 33 | 129 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
| ПР | 40 | Хлеб пшеничный | 3 | 0 | 20 | 81 | 8,4 | 7,6 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,05 | 0,25 | 0 |
| ПР | 20 | Хлеб ржаной | 1 | 0 | 8 | 38 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итог: | 750 |  | 29,5 | 27 | 117 | 830 | 95,38 | 115,85 | 585,62 | 6,54 | 0,04 | 0,29 | 7,02 | 78,30 |

День 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
|  | Обед |
| 43 | 60 | Салат из белокочанной капусты | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 82 | 250 | Борщ с мясом кур со сметаной | 5 | 9 | 38,6 | 185,3 | 24 | 26,65 | 67,7 | 0,96 | 0 | 0,11 | 0 | 8,25 |
| 293 | 90 | Птица (куры) запеченная | 17,2 | 11,7 | 1 | 182,3 | 18 | 33 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0,5 | 21,75 |
| 516 | 150 | Макароны отварные со сливочным маслом | 5,1 | 9,15 | 37,2 | 241 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 342 | 200 | Компот из ягод свежемороженых | 1 | 0 | 18 | 92 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| ПР | 50 | Хлеб пшеничный | 4 | 0 | 16 | 77 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итог: | 800 |  | 33,23 | 32,9 | 116,45 | 830,6 | 109,8 | 104,05 | 167,6 | 14,69 | 0,05 | 0,13 | 1,21 | 37,3 |

День 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
|  | Обед |
| 88 | 60 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 0,78 | 5,46 | 15,7 | 76,9 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 69 | 210 | Рассольник ленинградский с мясом кур | 4,9 | 6 | 14 | 105 | 55,91 | 43,79 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 388 | 90 | Рыба тушенная в томатном соусе с овощами | 7,93 | 6,66 | 12,49 | 141,62 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 |
| 520 | 150 | Пюре картофельное  | 3,7 | 9,2 | 19,8 | 193,8 | 12,58 | 12,66 | 103,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 34 | 200 | Компот из сухофруктов | 1 | 0 | 16 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| ПР | 50 | Хлеб пшеничный | 4 | 0 | 25 | 111 | 8,4 | 7,6 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,05 | 0,25 | 0 |
| ПР | 40 | Хлеб ржаной | 2 | 0 | 14 | 66 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итог: | 800 |  | 24,31 | 27,32 | 116,99 | 822,32 | 92,23 | 88,55 | 201,51 | 4,41 | 0,04 | 0,15 | 0,71 | 7,2 |

День 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
|  | Обед |
| 113 | 250 | Суп-лапша с мясом кур | 8,97 | 7,9 | 24,1 | 161 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| 246 | 90 | Гуляш из мяса кур | 9,1 | 10,1 | 16,3 | 251,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 302 | 150 | Каша гречневая вязкая | 3 | 9 | 24,3 | 126 | 9 | 15,06 | 74,7 | 0,77 | 0,01 | 0,04 | 0,07 | 0 |
| 349 | 200 | Напиток из лимонов | 1 | 0 | 18,6 | 128 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
| ПР | 50 | Хлеб пшеничный | 4 | 0 | 25 | 111 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| ПР | 20 | Хлеб ржаной | 1 | 0 | 7 | 33 | 8,4 | 7,6 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,05 | 0,25 | 0 |
| Итог: | 760 |  | 27,07 | 27 | 115,3 | 810,3 | 73,88 | 67,76 | 316,1 | 8,21 | 0,01 | 0,23 | 0,82 | 83,97 |

День 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
|  | Обед |
| 43 | 60 | Салат из капусты | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| 124 | 250 | Щи с мясом кур со сметанной | 6,04 | 11 | 17,2 | 121,9 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,15 | 0,12 | 12,34 |
| 291 | 250 | Плов с мясом птицы | 13 | 13,1 | 54,74 | 427,1 | 38,3 | 18 | 78,6 | 0,9 | 0 | 0,05 | 1,6 | 9,1 |
| 388 | 200 | Напиток из шиповника | 3,4 | 0 | 21,5 | 110 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| ПР | 50 | Хлеб пшеничный | 4 | 0 | 25 | 111 | 8,4 | 7,6 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,05 | 0,25 | 0 |
| Итог: | 810 |  | 27,37 | 27,15 | 124,09 | 823 | 92,00 | 90,11 | 306,86 | 3,96 | 4,99 | 0,31 | 2,43 | 28,24 |

День 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
|  | Обед |
| 140 | 250 | Суп картофельный с вермишелью с мясом кур | 6,42 | 7,16 | 23,3 | 118,6 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,15 | 0,12 | 12,34 |
| 388 | 90 | Биточки мясные (говядина) с соусом | 11,8 | 10,06 | 15,3 | 162,62 | 18 | 33 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0,5 | 21,75 |
| 510 | 150 | Каша пшеничная вязкая | 4,61 | 10,07 | 39,7 | 277,3 | 16,5 | 40,5 | 345 | 2,25 | 0,04 | 0,06 | 4,87 | 0 |
| 342 | 200 | Компот из ягод свежемороженых | 1 | 0 | 18 | 121 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| ПР | 20 | Хлеб пшеничный | 2 | 0 | 12 | 111 | 8,4 | 7,6 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,05 | 0,25 | 0 |
| ПР | 20 | Хлеб ржаной | 1 | 0 | 7 | 33 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итог: | 730 |  | 26,83 | 27,29 | 115,3 | 823,52 | 88,2 | 145,61 | 573,26 | 6,51 | 5,03 | 0,32 | 6,2 | 40,89 |

День 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
|  | Обед |
| 108/109 | 250 | Суп картофельный с клецками с мясом кур | 6 | 9,5 | 16 | 228,3 | 23,5 | 12,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 8,3 |
| 287 | 250 | Ленивые голубцы с фаршем из отварной | 12 | 181 | 26 | 291,3 | 43 | 32 | 90 | 1,2 | 0 | 0,15 | 1,6 | 2,5 |
| 388 | 200 | Напиток из шиповника | 3,4 | 0 | 21,5 | 125,6 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| ПР | 50 | Хлеб пшеничный | 4 | 0 | 25 | 111 | 8,4 | 7,6 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,05 | 0,25 | 0 |
| ПР | 40 | Хлеб ржаной | 2 | 0 | 14 | 66 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итог: | 790 |  | 27,4 | 27,6 | 102,5 | 822,2 | 88,7 | 72 | 183,9 | 4,2 | 0 | 0,35 | 2,25 | 170,8 |

День 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
|  | Обед |
| 139 | 250 | Суп картофельный с горохом с мясом кур | 8,2 | 5,3 | 28,3 | 149,83 | 22,87 | 32,24 | 113,24 | 1,1 | 0,02 | 0,014 | 1,82 | 19,44 |
| 293 | 90 | Птица запеченная | 11,5 | 11,7 | 3 | 198,1 | 11 | 0,4 | 1,3 | 1,8 | 2 | 1,2 | 2 | 0 |
| 520 | 150 | Пюре картофельное | 3,2 | 9,2 | 26,4 | 174,2 | 57,8 | 28,4 | 141,4 | 1,27 | 51 | 0,07 | 0 | 1,13 |
| 34 | 200 | Компот из сухофруктов  | 1 | 0 | 18,6 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| ПР | 50 | Хлеб пшеничный | 2 | 0 | 25 | 111 | 8,4 | 7,6 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,05 | 0,25 | 0 |
| ПР | 40 | Хлеб ржаной | 1 | 0 | 14 | 66 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итог: | 780 |  | 26,9 | 26,2 | 115,3 | 827,13 | 113,47 | 93,14 | 354,24 | 5,62 | 53,06 | 1,394 | 4,53 | 27,37 |

День 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
|  | Обед |
| 82 | 250 | Борщ с мясом кур со сметаной | 4,56 | 9,7 | 32 | 209 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| 462 | 90 | Печень тушеная в сметанном соусе | 11,5 | 13,7 | 13,2 | 206 | 38 | 0,04 | 0,7 | 0,6 | 0,4 | 0,038 | 0,04 | 0,7 |
| 302 | 150 | Макароны отварные со сливочным маслом | 3 | 3 | 24,6 | 136 | 40,95 | 24,59 | 60,06 | 0,98 | 0,03 | 0,15 | 0 | 0 |
| 34 | 200 | Компот из сухофруктов  | 1 | 0 | 16 | 128 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| ПР | 50 | Хлеб пшеничный | 4 | 0 | 25 | 111 | 8,4 | 7,6 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,05 | 0,25 | 0 |
| ПР | 20 | Хлеб ржаной | 1 | 0 | 7 | 33 | 6,4 | 165 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итог: | 760 |  | 25,06 | 26,4 | 117,8 | 823 | 139,23 | 236,13 | 241,84 | 1,7 | 0,66 | 0,288 | 0,69 | 166,51 |

День 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
|  | Обед |
| 140 | 250 | Суп картофельный с вермишелью с мясом кур | 7,43 | 6,16 | 28,04 | 208,2 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0 | 0,05 | 0,01 | 10,29 |
| 493 | 90 | Птица (куры), тушенная в сметанном соусе | 11,62 | 15,1 | 20,3 | 201,1 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 510 | 150 | Каша рисовая вязкая | 2,25 | 6 | 23,7 | 148,1 | 32,87 | 13,51 | 224,73 | 5,5 | 2,4 | 0,19 | 19,98 | 4,11 |
| 349 | 200 | Напиток из лимонов | 1 | 0 | 16 | 121,5 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| ПР | 50 | Хлеб пшеничный | 4 | 0 | 25 | 111 | 8,4 | 7,6 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,05 | 0,25 | 0 |
| ПР | 20 | Хлеб ржаной | 2 | 0 | 15 | 33 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итог: | 760 |  | 28,3 | 27,26 | 128,04 | 822,9 | 104,75 | 92,86 | 529,26 | 8,94 | 2,44 | 0,41 | 22 | 21,215 |