

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

День 1

№ рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Обед													
82	250	Борщ с мясом кур с капустой и картофелем	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,1	10,29
293	90	Птица запеченная	10,65	14,58	4,7	196	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
202	150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	16,5	40,5	345	2,25	0,04	0,06	4,87	0
342	200	Компот из ягод	0,6	0	9,98	128	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
ПР	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
ПР	40	Хлеб ржаной	3,1	1,2	19,9	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого:	770		23,76	20,77	203,83	732,5	95,38	115,85	585,62	6,54	0,04	0,29	7,02	78,30

День 2

№ рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Обед													
101	250	Суп с мясом кур картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	166,12	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	8,25
234	90	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	140	18	33	0	12	0	0	0,5	21,75
145	150	Картофельное пюре	3,2	5,2	22,88	151,36	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
342	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
ПР	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
ПР	40	Хлеб ржаной	3,1	1,2	19,9	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
Итого:	770		22,38	18,04	92,05	736,08	109,8	104,05	167,6	14,69	0,05	0,13	1,21	37,3

День 3

№ рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Обед													
102	250	Суп с мясом кур из овощей с горохом	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
246	80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,4
302	150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
349	200	Компот из ягод	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
ПР	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
ПР	40	Хлеб ржаной	3,1	1,2	19,9	85,6	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого:	760		28,02	21,01	81,26	700,96	92,23	88,55	201,51	4,41	0,04	0,15	0,71	7,2

День 4

№ рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Обед													
104	250	Суп с мясом кур из картофельный с вермишелью	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
291	250	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
349	200	Напиток из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
ПР	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	64	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
ПР	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	86,6	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого:	780		27,17	26,28	109,41	728,6	92,00	90,11	306,86	3,96	4,99	0,31	2,43	28,24

День 5

№ рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Обед													
87	250	Щи с мясом кур из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
268	90	Биточки мясные (говядина)	28,5	11,7	0,6	234	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
302	150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
343	200	Компот из ягод	0,6	0	16,5	128	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
ПР	40	Хлеб пшеничный	1,3	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
ПР	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
Итого:	770		40,63	24,07	99,71	824,68	73,88	67,76	316,1	8,21	0,01	0,23	0,82	83,97

День 6

№ рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Обед													
96	250	Рассольник ленинградский с мясом кур	3,3	6,8	22,6	132,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
143	250	Ленивые голубцы	2,4	4,4	10,3	305	43	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
388	200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
ПР	40	Хлеб пшеничный	1,8	0,	13	65	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
ПР	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого:	780		9,78	11,68	84,82	705,9	88,7	72	183,9	4,2	0	0,35	2,25	170,8

День 7

№ рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Обед													
104	250	Суп картофельный (бабушкин)	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
293	90	Птица запеченная	28,5	11,7	0,6	234	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
145	150	Картофельное пюре	3,2	5,2	22,88	151,36	16,5	40,5	345	2,25	0,04	0,06	4,87	0
388	200	Напиток из шиповника	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
ПР	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
ПР	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого:	770		43,27	22,88	89,89	812,46	88,2	145,61	573,26	6,51	5,03	0,32	6,2	40,89

День 8

№ реп.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Обед													
97	250	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
279	90	Тефтели мясные (говядина)	11,78	12,91	14,9	223	11	0,4	1,3	1,8	2	1,2	2	0
303	150	Каша пшеничная вязкая	6,48	2,89	16,47	108,2	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0	1,13
349	200	Компот из лимонов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
ПР	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
ПР	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого:	770		29,66	20,65	99,99	759,8	113,47	93,14	354,24	5,62	53,06	1,394	4,53	27,37

День 9

№ рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Обед													
108	250	Суп с мясом кур картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
273	90	Рыба тушеная с овощами	7,05	7,91	5,83	123	38	0,04	0,7	0,6	0,4	0,038	0,04	0,7
199	150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
388	200	Напиток из шиповника	1,04	0	26,96	128	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
ПР	40	Хлеб пшеничный	1,8	0,8	16,7	86	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
ПР	40	Хлеб ржаной	3,1	1,2	19,9	98	6,4	165	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого:	770		22,68	20,01	120,52	780,75	139,23	236,13	241,84	1,7	0,66	0,288	0,69	166,51

День 10

№ рец.	Выход	Наименование блюда	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	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
261	90	Печень тушеная в соусе	10,65	14,58	4,7	196	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
203	150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,19	19,98	4,11
349	200	Компот из лимонов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
ПР	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
ПР	40	Хлеб ржаной	3,1	1,2	19,9	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого:	770		23,76	20,77	203,83	732,5	104,75	92,86	529,26	8,94	2,44	0,41	22	21,215