"Согласовано" :
ведущий специалист-эксперт
Роспотребнадзора
по Саратовской области
С.В. Чикина

"Утверждаю"
Директор МОУ "СОШ №4 г.Ершова
Саратовской области
Е.П. Денисова
Приказ № 119 от 27.08.21г

10 дневное меню
для обучающихся МОУ "СОШ №4 г. Ершова Саратовской области"
осенне-зимний, зимне-весенний периоды (за родительские средства)
11-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 день													
213	Запеканка из творога со сгущенкой	200/30	26,7	19,38	39,59	442	0,61	0,67	0,33	0	329,3	344,91	48,92	1,13
55	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,1	0,64	0,01	0	60,3	90	14	0,08
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4
	О б е д													
7	Салат из свежей капусты, свеклы и моркови с маслом	100	2,3	6,4	8,2	99	0,03	21,4	0	0	57,1	0	0	0,9
61	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	250	2	1,92	14,5	85	0,17	9,65	0	0	16,1	47,63	22,25	1,02
202	макароны отварные	200	7,3	5,56	44,34	261,74	0,11	0	0	0	14,28	0	0	1,12
92	Гуляш из говядины	100	29,2	35,1	4,7	292,98	0,28	1,37	0	0	19,64	0	0	4,37
878	Хлеб пшеничн. в/с	50	7,7	0,4	53,4	113	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
	Полдник													
261	булочка домашняя	50	3,05	5,9	26,7	174	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
	ряженка	200	3	6	4,1	85	0	0	0	0	0	0	0	0
	всего		**87,51**	**83,86**	**272,12**	**1916,51**	**1,87**	**54,05**	**0,34**	**0**	**603,61**	**634,14**	**85,17**	**20,21**
	2 день													
	Завтрак													
182	Каша манная молочная	200	8,16	10,24	33,84	260	0,15	2,15	0	0	27,1	0	0	1,2
274	какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	0,14	0,52	0,01	0	110,4	90	14	0,88
2	Бутерброд с маслом, сыром	50/20/7	7	21,5	52,5	212,11	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
	банан	200	0,3		4,48	116,2	0,01	10	0	0	10	0	0	0
	Обед													
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	20,8	59,95	0,68
66	Суп картофельный с фрикадельками	250	1,76	6,19	12,34	111,5	0,17	9,65	0	0	16,1	47,63	22,25	1,02
165	Каша гречневая	200	11,6	6,96	46,32	297,6	0,47	0	0,02	0	21,58	250,2	81	7
10	Котлета из говядины	100	15,54	16,79	13,08	163,69	0,21	1,12	23,01	0	32,66	142,3	29,44	1,3
878	Хлеб пшеничн. в/с	50	7,7	0,4	53,4	113	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62

	Полдник													
	Снежок	200	3	6	4,1	85	0	0	0	0	0	0	0	0
	печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	0	10	34,5	6,5	0,5
	всего		**69,25**	**82,47**	**322,15**	**1945,04**	**1,88**	**34,79**	**164,22**	**0**	**431,99**	**734,53**	**239,54**	**20,25**
	3 день													
	Завтрак													
173	каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10	43,52	296	0,4	1,08	452,9	0	244	346,49	25,97	0,78
56	Чай с лимоном	200	0,44	0,1	15,22	61,42	0,0238	1,88	0	0	11,88	0	0	1,6696
2	Бутерброд с маслом, сыром	50/20/7	7	21,5	52,5	212,11	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
	апельсин	200	0,5	0	12,25	47,5	0,07	60	0	0	34	0	0	0,3
	Обед													
81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	0	41,6	14,2	30,6	0,58
8	суп гороховый на м/к бульоне	250	1,85	6,19	12,35	112,47	0,2	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
65	плов с курицей	200	18,9	3,9	102	347,73	0,37	2,38	0	0	38,5	0	0	3,25
878	Хлеб пшеничн. в/с	50	7,7	0,4	53,4	113	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
291	кисель	200	0	0	11,14	49,6	0	0	0	0	0,1612	0	0	0,0042
	Полдник													
	йогурт	200	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
261	булочка домашняя	50	3,05	5,9	26,7	174	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
	Всего		**57,08**	**55,08**	**356,94**	**1635,03**	**1,6838**	**94,7**	**593,4**	**0**	**562,2812**	**509,79**	**82,97**	**16,2038**
	4 день													
	Завтрак													
213	Запеканка из творога со сгущенкой	200/30	26,7	19,38	39,59	442	0,61	0,67	0,33	0	329,3	344,91	48,92	1,13
868	молоко кипяченое	200	1,21	0,9	11,61	57,78	0,07	0,57	0	0	46,79	0	0	1,12
2	Бутерброд с маслом, сыром	50/20/7	7	21,5	52,5	212,11	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
	Обед													
25	свекла отварная с р/м	100	1,4	8,2	8	110	0,02	9,7	0	0	37,15	0	0	1,3
54	борщ на м/к бульоне	250	2,32	8,25	13,57	137,5	0,05	8,175	0	0	50,6	0	0	1,15
129	Картофельной отварной	200	3,92	5,56	27,82	180	0,25	1,98	0	0	20,68	0	0	1,82
55	Рыбные котлеты с соусом	100/10	16,3	20,2	14,5	280	0,2	2,704	0	0	28,192	0	0	0,688
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
878	Хлеб пшеничн. в/с	50	7,7	0,4	53,4	113	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
	Полдник													
	печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	0	10	34,5	6,5	0,5
	ряженка	200	3	6	4,1	85	0	0	0	0	0	0	0	0
	груша	200	0,8		21	84	0,01	5	0	0	19	0	0	2,3
	Всего		**77,96**	**96,89**	**328,13**	**2110,73**	**1,83**	**29,149**	**140,83**	**0**	**724,412**	**528,51**	**81,82**	**17,678**
	5 день													
	Завтрак													
46	Каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,35	0,68	0	0	158,2	0	0	1

268	Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35	0,1	0,64	0,01	0	60,3	90	14	0,08
2	Бутерброд с маслом, сыром	50/20/7	7	21,5	52,5	212,11	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
	Обед													
7	Салат из свежей капусты, свеклы и моркови с маслом	100	2,3	6,4	8,2	99	0,03	21,4	0	0	57,1	0	0	0,9
61	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	250	2	1,92	14,5	85	0,17	9,65	0	0	16,1	47,63	22,25	1,02
134	Капуста тушеная	200	4,34	6,52	18,86	151,3	0,06	32,96	0	0	102,6	0	0	1,52
287	Тефтели из говядины с соусом	100/10	14,85	15,32	19,83	246,59	0,2	2,42	0	0	37,44	0	0	1,43
878	Хлеб пшеничн. в/с	50	7,7	0,4	53,4	113	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
	Полдник													
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4
	Йогурт	100	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
261	булочка домашняя	50	3,05	5,9	26,7	174	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
	Всего		**57,55**	**69,21**	**306,67**	**1702,9**	**1,59**	**88,1**	**140,51**	**0**	**642,13**	**438,33**	**62,65**	**18,44**
	6 день													
	Завтрак													
182	Каша манная молочная	200	8,16	10,24	33,84	260	0,15	2,15	0	0	27,1	0	0	1,2
274	какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	0,14	0,52	0,01	0	110,4	90	14	0,88
2	Бутерброд с маслом, сыром	50/20/7	7	21,5	52,5	212,11	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
	Обед													
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	20,8	59,95	0,68
67	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1,75	5,82	8,4	93,32	0,1	11,97	0	0	32,42	47,63	22,25	0,7
202	макароны отварные	200	7,3	5,56	44,34	261,74	0,11	0	0	0	14,28	0	0	1,12
119	сосиска отварная	100	7,04	10,33	4,19	209,02	0,45	2,25	0	0	18,06	0	0	2,57
878	Хлеб пшеничн. в/с	50	7,7	0,4	53,4	113	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
291	кисель	200	0	0	11,14	49,6	0	0	0	0	0,1612	0	0	0,0042
	Полдник													
	Снежок	200	3	6	4,1	85	0	0	0	0	0	0	0	0
	печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	0	10	34,5	6,5	0,5
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4
	Всего		**56,38**	**75,04**	**305,71**	**1849,94**	**1,72**	**47,92**	**141,19**	**0**	**407,8712**	**493,63**	**129,1**	**19,1042**
	7 день													
	Завтрак													
209	омлет натуральный	200	17,74	26	3,06	317,34	0,44	0,04	452,9	0	106	346,49	25,97	2,6
56	Чай с лимоном	200	0,44	0,1	15,22	61,42	0,0238	1,88	0	0	11,88	0	0	1,6696
2	Бутерброд с маслом, сыром	50/20/7	7	21,5	52,5	212,11	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
	банан	200	0,3		4,48	116,2	0,01	10	0	0	10	0	0	0
	Обед													
81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	0	41,6	14,2	30,6	0,58
4	Свекольник на м/к бульоне	250	1,92	6,33	10,05	104,16	0,1	5,28	0	0	10,96	0	0	0,7

169	Булгур отварной	200	4,96	4,72	50,16	268	0,1	11,3	0	0	73,76	0	0	1,62
87	Рыбные тефтели с соусом	100/10	17,3	21,8	13,7	322	0,2	2,704	0	0	28,192	0	0	0,688
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
878	Хлеб пшеничн. в/с	60	7,7	0,4	53,4	113	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
	Полдник													
	Йогурт	100	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
261	булочка домашняя	50	3,05	5,9	26,7	174	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
	Всего		**70,85**	**93,84**	**285,02**	**2023,22**	**1,5138**	**56,554**	**593,4**	**0**	**472,782**	**509,79**	**82,97**	**15,9476**
	8 день													
	Завтрак													
213	Запеканка из творога со сгущенкой	200/30	26,7	19,38	39,59	442	0,61	0,67	0,33	0	329,3	344,91	48,92	1,13
274	какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	0,14	0,52	0,01	0	110,4	90	14	0,88
2	Бутерброд с маслом, сыром	50/20/7	7	21,5	52,5	212,11	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
	апельсин	200	0,5		12,25	47,5	0,01	60	0	0	34	0	0	0,3
	Обед													
25	свекла отварная с р/м	100	1,4	8,2	8	110	0,02	9,7	0	0	37,15	0	0	1,3
63	Суп на м/к бульоне с фасолью	250	1,85	6,19	12,35	112,47	0,2	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
201	гороховая каша	200	19	4,6	41,1	285,01	0,55	0	0	0	146,2	0	0	5,68
92	Гуляш говяжий	100	29,2	35,1	4,7	292,98	0,28	1,37	0	0	19,64	0	0	4,37
878	Хлеб пшеничн. в/с	50	7,7	0,4	53,4	113	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
	Полдник													
	ряженка	200	3	6	4,1	85								
	печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	0	10	34,5	6,5	0,5
	Всего		**80,86**	**91,19**	**284,24**	**1760,41**	**1,82**	**76,27**	**140,51**	**0**	**570,54**	**273,6**	**46,9**	**22,85**
	9 день													
	Завтрак													
182	Каша манная молочная	200	8,16	10,24	33,84	260	0,15	2,15	0	0	27,1	0	0	1,2
868	молоко кипяченое	200	1,21	0,9	11,61	57,78	0,07	0,57	0	0	46,79	0	0	1,12
2	Бутерброд с маслом, сыром	50/20/7	7	21,5	52,5	212,11	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
	Обед													
7	Салат из свежей капусты, свеклы и моркови с маслом	100	2,3	6,4	8,2	99	0,03	21,4	0	0	57,1	0	0	0,9
8	суп гороховый на м/к бульоне	250	1,85	6,19	12,35	112,47	0,2	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
129	Картофельной отварной	200	3,92	5,56	27,82	180	0,25	1,98	0	0	20,68	0	0	1,82
10	Котлета из говядины	100	15,54	16,79	13,08	163,69	0,21	1,12	23,01	0	32,66	142,3	29,44	1,3
878	Хлеб пшеничн. в/с	50	7,7	0,4	53,4	113	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
291	кисель	200	0	0	11,14	49,6	0	0	0	0	0,1612	0	0	0,0042
	Полдник													
	Снежок	200	3	6	4,1	85	0	0	0	0	0	0	0	0
	печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	0	10	34,5	6,5	0,5

	груша	200	0,8		21	84	0,05	5	0	0	19	0	0	2,3
	Всего		**58,53**	**80,48**	**303,19**	**1712,2**	**1,56**	**36,58**	**163,51**	**0**	**397,9412**	**325,9**	**62,34**	**18,3442**
	10 день													
	Завтрак													
209	омлет натуральный	200	17,74	26	3,06	317,34	0,44	0,04	452,9	0	106	346,49	25,97	2,6
274	какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	0,14	0,52	0,01	0	110,4	90	14	0,88
2	Бутерброд с маслом, сыром	50/20/7	7	21,5	52,5	212,11	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
	Обед													
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	20,8	59,95	0,68
67	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1,75	5,82	8,4	93,32	0,1	11,97	0	0	32,42	47,63	22,25	0,7
165	Каша гречневая	200	11,6	6,96	46,32	297,6	0,47	0	0,02	0	21,58	250,2	81	7
119	сосиска отварная	100	7,04	10,33	4,19	209,02	0,45	2,25	0	0	18,06	0	0	2,57
878	Хлеб пшеничн. в/с	50	7,7	0,4	53,4	113	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
	Полдник													
	Йогурт	100	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
	печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	0	10	34,5	6,5	0,5
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4
	Всего		**72,82**	**87,7**	**293,06**	**1973,33**	**2,39**	**46,13**	**594,11**	**0**	**522,61**	**1090,32**	**236,07**	**27**
	Всего за 10 дней		**688,79**	**815,76**	**3057,23**	**18629,31**	**17,8576**	**564,243**	**2672,02**	**0**	**5336,1676**	**5538,54**	**1109,53**	**196,0278**