

МОУ-СОШ №1 «Образовательный центр г. Красный Кут Саратовской области»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ-СОШ №1

«Образовательный центр  
г. Красный Кут Саратовской  
области»

  
Петрова К.Н.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся  
1-4 классов (7 - 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под. ред В. А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка.- М.: ТД ДеЛи, 2022.- 245с.

**Примерное меню – обед**

**День 1 Понедельник**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
30	1/60	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	1.04	3.7	5.55	59.4	9.54	11.22	28.39	0.44	0	0.05	0.48	7.82
66	1/200	Щи из свежей капусты с картофелем	8.1	8.79	6.65	141.68	46.08	17.7	77.4	0.99	0	0.1	0.64	19.3
305	1/90	Котлета рубленая из курицы с маслом	16.83	3.54	13.99	311.4	13.41	0	16.04	0.09	0.038	0.002	2.4	3
137	1/150	Макаронные изделия отварные с маслом	5.64	5.61	36	216	12.06	8.25	45.84	0.84	35.4	0.06	0.6	0
261	1/200	Чай с сахаром	0.07	0.2	10.01	40	10.95	1.4	2.8	0.23	0	0	0.02	0.03
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого 770</b>			<b>36.83</b>	<b>22.48</b>	<b>108.6</b>	<b>942.88</b>	<b>92.04</b>	<b>91.14</b>	<b>170.47</b>	<b>2.59</b>	<b>35.438</b>	<b>0.212</b>	<b>4.14</b>	<b>30.15</b>

**День 2 Вторник**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
32	1/60	Салат из белокочанной капусты с яблоком	0.07	3.06	6.7	54	20.09	9.6	17.6	0.59	0	0.02	0.33	10.12
78	1/200	Суп картофельный с горохом	11.08	9.05	13.55	189.68	40.82	28.46	108.68	1.97	0	0.24	0.92	11.34
293	1/90	Птица запеченная	19.85	16.41	5.29	248.63	61.32	22.84	149.52	18.27	48.38	0.05	0	0.03
210	1/150	Пюре картофельное	3.06	4.8	20.48	136.5	37	27.75	86.59	1	0	0.13	1.35	18.16
262	1/200	Чай с лимоном	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	4.4	0.36	0	0	0.03	2.83
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого 770</b>			<b>39.34</b>	<b>33.98</b>	<b>97.62</b>	<b>865.21</b>	<b>173.43</b>	<b>91.05</b>	<b>366.79</b>	<b>22.19</b>	<b>48.38</b>	<b>0.44</b>	<b>2.63</b>	<b>42.48</b>

**День 3 Среда**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/80	Консервы овощные закусочные (порциями) т/о . Икра кабачковая	1.67	7.31	11.6	118.78	41.8	12.81	0	0.56	0	0	0	15.85
79	1/200	Суп картофельный с макаронными изделиями	8.84	7.11	14.29	165.68	30.04	21.82	92.26	1.23	0	0.18	0.94	13.28
158	1/90	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	9.25	3.24	3.47	80.1	33.12	40.52	150.43	0.73	5.53	0.07	0.95	3.99
216	1/150	Капуста тушеная	3.11	4.86	14.15	112.5	83.18	30.98	60.21	1.22	0	0.05	1.02	25.74
338М	100	Фрукты (бананы), 100 гр	1.5	0.5	21	96	8	42	28	0.6	3	0.04	0.9	10
241	1/200	Компот из сухофруктов	0.66	0.1	32	132	32.48	17.46	23.44	0.68	0	0.02	0.26	0.72
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого 890</b>			<b>30.18</b>	<b>23.76</b>	<b>132.91</b>	<b>879.46</b>	<b>228.62</b>	<b>165.59</b>	<b>354.34</b>	<b>5.02</b>	<b>8.53</b>	<b>0.36</b>	<b>4.07</b>	<b>69.58</b>



реп						какая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/80	Консервы овощные закусочные (порциями) т/о . Икра кабачковая	1.67	7.31	11.6	118.78	41.8	12.81	0	0.56	0	0	0	15.85
78	1/200	Суп картофельный с горохом	11.08	9.05	13.55	189.68	40.82	28.46	108.68	1.97	0	0.24	0.92	11.34
199	1/150	Плов из птицы или кролика (курицы)	12.71	7.85	26.8	229	34.76	40.53	131.5	1.48	14.6	0.08	3.91	4.52
262	1/200	Чай с лимоном	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	4.4	0.36	0	0	0.03	2.83
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого 700</b>			<b>30.74</b>	<b>24.87</b>	<b>103.55</b>	<b>773.86</b>	<b>131.58</b>	<b>84.2</b>	<b>244.58</b>	<b>4.37</b>	<b>14.6</b>	<b>0.32</b>	<b>4.86</b>	<b>34.54</b>

День 7. Вторник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
30	1/60	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	1.04	3.7	5.55	59.4	9.54	11.22	28.39	0.44	0	0.05	0.48	7.82
62	1/200	Борщ с капустой и картофелем	8.12	8.77	9.07	153.68	46.44	20.9	81.88	1.31	0	0.1	0.48	15.22
286	1/90	Тефтели мясные	13.25	14.52	16.76	250.87	65.02	31.95	159.07	1.43	57.37	0.08	1.8	1.27
137	1/150	Макаронные изделия отварные с маслом	5.64	5.61	36	216	12.06	8.25	45.84	0.84	35.4	0.06	0.6	0
241	1/200	Компот из сухофруктов	0.66	0.1	32	132	32.48	17.46	23.44	0.68	0	0.02	0.26	0.72
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого 770</b>			<b>33.86</b>	<b>33.34</b>	<b>135.78</b>	<b>986.35</b>	<b>165.54</b>	<b>89.78</b>	<b>338.62</b>	<b>4.7</b>	<b>92.77</b>	<b>0.31</b>	<b>3.62</b>	<b>25.03</b>

День 8 Среда

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

50	1/60	Винегрет овощной	0.84	6.02	4.37	75	18.74	11.71	25.96	0.48	0	0.02	2.8	5.78
79	1/200	Суп картофельный с макаронными изделиями	8.84	7.11	14.29	165.68	30.04	21.82	92.26	1.23	0	0.18	0.94	13.28
175	1/90	Гуляш	13.64	14.11	2.31	189.9	12.52	18.81	142.38	2.07	0	0.05	3.39	1.6
114	1/150	Каша рассыпчатая гречневая	8.37	5.98	39.6	246	20.04	139.6	207.6	4.65	26.55	0.29	2.91	0
262	1/200	Чай с лимоном	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	4.4	0.36	0	0	0.03	2.83
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого 770</b>			<b>36.97</b>	<b>33.88</b>	<b>112.17</b>	<b>912.98</b>	<b>95.54</b>	<b>194.34</b>	<b>472.6</b>	<b>8.79</b>	<b>26.55</b>	<b>0.54</b>	<b>10.07</b>	<b>23.49</b>

День 9. Четверг

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
32	1/60	Салат из белокочанной капусты с яблоком	0.07	3.06	6.7	54	20.09	9.6	17.6	0.59	0	0.02	0.33	10.12
72	1/200	Рассольник ленинградский	8.3	8.91	9.93	155.68	30	19.34	83.58	1.04	0	0.14	0.8	13.38
305	1/90	Котлета рубленая из курицы с маслом	16.83	3.54	13.99	311.4	13.41	0	16.04	0.09	0.038	0.002	2.4	3
198	1/150	Пюре гороховое	4.2	4.82	34.8	210.99	40.95	24.59	60.06	0.98	0.015	0.2	0.6	0
261	1/200	Чай с сахаром	0.07	0.2	10.01	40	10.95	1.4	2.8	0.23	0	0	0.02	0.03
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого 770</b>			<b>34.62</b>	<b>21.17</b>	<b>111.83</b>	<b>946.47</b>	<b>115.4</b>	<b>54.93</b>	<b>180.08</b>	<b>2.93</b>	<b>0.053</b>	<b>0.362</b>	<b>4.15</b>	<b>26.53</b>

День 10 Пятница

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

73	1/80	Консервы овощные закусочные (порциями) т/о . Икра кабачковая	1.67	7.31	11.6	118.78	41.8	12.81	0	0.56	0	0	0	15.85
66	1/200	Щи из свежей капусты с картофелем	8.1	8.79	6.65	141.68	46.08	17.7	77.4	0.99	0	0.1	0.64	19.3
158	1/90	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	9.25	3.24	3.47	80.1	33.12	40.52	150.43	0.73	5.53	0.07	0.95	3.99
210	1/150	Пюре картофельное	3.06	4.8	20.48	136.5	37	27.75	86.59	1	0	0.13	1.35	18.16
338М	100	Фрукты (яблоко), 100 гр	0.4	0.4	9.8	47	24	13.5	16.5	3.3	7.5	0.045	0.4	15
241	1/200	Компот из сухофруктов	0.66	0.1	32	132	32.48	17.46	23.44	0.68	0	0.02	0.26	0.72
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3.2	0.34	23.2	110.8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1.95	0.3	13.2	63.6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого 890</b>			<b>28.29</b>	<b>25.28</b>	<b>120.4</b>	<b>830.46</b>	<b>214.48</b>	<b>129.74</b>	<b>354.36</b>	<b>7.26</b>	<b>13.03</b>	<b>0.365</b>	<b>3.6</b>	<b>73.02</b>