

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора по
Пензенской области в Нижнеомовском, Наровчатском,
Спасском, Вадинском, Мокшанском, Земетчинском районах



И.В.Поспелов



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ с. Салтыково

Н.Г. Шуртина

Приказ № 60 в от 02.09.2020 г.

Примерное десятидневное меню МОУ СОШ с. Салтыково

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет

Стр. 1 из 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день

завтрак														
209	Каша пшениая молочная	250	8,13	14,76	42,84	338,41	0,22	0,50	90,00	0,31	138,58	203,06	51,19	1,30
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	всего за завтрак		11,21	15,08	77,57	494,24	0,26	0,50	90,00	0,75	147,03	229,06	56,79	1,78
обед														
55	Салат из свежих огурцов	100	0,72	4,94	1,93	54,77	0,03	9,34	0,00	2,27	22,10	30,38	14,90	0,51
187	Щи из свежей свежей капусты с картофелем со	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
506	Рыба запеченная	100	19,59	9,15	4,66	179,63	0,14	0,59	11,87	3,98	48,67	290,69	66,33	1,03
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74
	всего за обед		43,82	39,09	160,01	1172,97	0,63	65,39	162,98	9,13	341,24	740,97	196,21	7,78
	Всего за 1-й день:		55,03	54,17	237,58	1667,21	0,88	65,89	252,98	9,88	488,26	970,03	252,99	9,56

2-й день

завтрак														
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,78	11,04	30,15	244,45	0,08	0,40	72,00	0,59	107,05	107,00	16,70	0,57
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	всего за завтрак		11,24	13,76	73,72	466,55	0,15	0,80	85,00	1,07	215,65	212,00	34,20	1,12
обед														
57	Салат из белокочанной капусты с помидорами и	100	1,52	5,11	4,64	71,92	0,04	32,67	0,00	2,56	46,97	33,17	20,23	0,71
270	Суп рыбный из консервов	250	8,04	6,47	20,11	170,90	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06
601	Плов с мясом	200	14,69	14,89	36,49	338,66	0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	40,53	2,20
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1058	Ватрушка с творогом	90	11,76	10,04	34,60	277,19	0,22	0,80	67,70	1,50	121,57	168,61	21,43	0,91
	всего за обед		39,72	37,24	148,27	1091,70	0,52	48,54	87,99	8,59	268,71	584,97	138,91	7,24
	Всего за 2-й день:		50,96	51,00	221,99	1558,25	0,67	49,34	172,99	9,66	484,36	796,97	173,11	8,36

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день														
завтрак														
384	Каша рисовая молочная	250	6,12	8,59	46,07	287,73	0,07	0,50	53,13	0,29	129,51	165,56	36,75	0,54
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
всего за завтрак			9,34	8,93	86,24	468,61	0,12	6,50	53,13	0,76	144,11	194,86	44,15	1,08
обед														
55	Салат из свежих огурцов	100	0,72	4,94	1,93	54,77	0,03	9,34	0,00	2,27	22,10	30,38	14,90	0,51
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
541	Котлета из говядины домашняя	100	19,80	21,59	6,59	299,80	0,08	1,39	33,05	1,82	39,94	219,12	27,15	2,92
409	Пюре гороховое	180	14,83	11,34	35,74	304,32	0,58	0,00	70,80	0,62	84,24	239,16	77,04	4,92
869	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
5031	Печенье сахарное	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
всего за обед			46,69	49,61	164,75	1297,58	0,97	68,14	150,26	7,24	246,80	709,30	193,29	13,12
Всего за 3-й день:			56,03	58,54	250,99	1766,19	1,09	74,64	203,39	7,99	390,92	904,16	237,44	14,20
4-й день														
завтрак														
215	Каша манная молочная жидкая	250	5,57	10,95	35,17	262,90	0,07	0,40	72,00	0,59	107,50	106,40	17,30	0,40
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
всего за завтрак			12,00	14,27	79,15	496,56	0,14	0,80	85,00	1,08	221,22	237,60	51,80	1,83
обед														
88	Салат из свеклы	100	1,44	3,80	8,47	73,74	0,02	9,63	0,00	1,73	35,63	41,48	21,19	1,35
197	Рассольник Петербургский со сметаной	250	7,58	11,47	19,72	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,62
591	Гуляш	100	22,58	22,40	2,57	302,12	0,09	2,22	0,00	2,07	20,66	243,40	37,53	3,47
855	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
5036	Пряники заварные	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
всего за обед			44,54	47,70	140,83	1171,18	0,58	28,99	69,26	7,12	119,29	675,16	226,05	12,94
Всего за 4-й день:			56,53	61,97	219,97	1667,74	0,72	29,79	154,26	8,20	340,51	912,76	277,85	14,77

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
5-й день															
завтрак															
257	Каша овсяная молочная	250	5,38	11,07	35,85	265,83	0,07	0,40	72,00	0,14	108,41	119,05	22,40	1,04	
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
всего за завтрак			8,46	11,39	70,58	421,66	0,11	0,40	72,00	0,58	116,86	145,05	28,00	1,52	
обед															
56	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,96	5,13	2,87	62,73	0,04	19,40	0,00	2,75	33,98	25,50	16,50	0,75	
206	Суп гороховый	250	5,97	8,99	24,23	202,08	0,27	17,20	59,00	0,37	36,84	123,14	43,96	2,22	
506	Рыба запеченная	100	19,59	9,15	4,66	179,63	0,14	0,59	11,87	3,98	48,67	290,69	66,33	1,03	
413	Макаронные изделия отварные	150	4,99	6,77	31,79	208,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74	
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11	
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86	
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74	
всего за обед			43,27	39,29	151,70	1138,33	0,71	38,24	166,36	9,15	315,82	715,05	176,16	7,45	
Всего за 5-й день:			51,73	50,68	222,27	1559,99	0,83	38,64	238,36	9,73	432,68	860,10	204,16	8,97	
6-й день															
завтрак															
209	Каша пшениная молочная	250	8,13	14,76	42,84	338,41	0,22	0,50	90,00	0,31	138,58	203,06	51,19	1,30	
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
всего за завтрак			14,56	18,08	86,82	572,07	0,29	0,90	103,00	0,80	252,30	334,26	85,69	2,73	
обед															
88	Салат из свеклы	100	1,44	3,80	8,47	73,74	0,02	9,63	0,00	1,73	35,63	41,48	21,19	1,35	
204	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,93	8,89	19,90	171,78	0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	31,60	1,10	
591	Гуляш	100	22,58	22,40	2,57	302,12	0,09	2,22	0,00	2,07	20,66	243,40	37,53	3,47	
409	Пюре гороховое	180	14,83	11,34	35,74	304,32	0,58	0,00	70,80	0,62	84,24	239,16	77,04	4,92	
869	Кисель	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20	
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	
5032	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40	
всего за обед			47,33	55,30	151,85	1297,52	0,93	30,45	190,16	5,40	185,28	685,77	185,36	12,67	
Всего за 6-й день:			61,89	73,38	238,67	1869,60	1,22	31,35	293,16	6,19	437,57	1020,03	271,05	15,39	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день														
завтрак														
384	Каша рисовая молочная	250	6,12	8,59	46,07	287,73	0,07	0,50	53,13	0,29	129,51	165,56	36,75	0,54
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
всего за завтрак			7,68	8,75	70,96	396,56	0,09	0,50	53,13	0,51	133,96	178,56	39,55	0,80
обед														
59	Салат из белокачанной капусты с помидорами и	100	1,63	5,12	5,22	74,83	0,04	33,08	0,00	2,60	49,22	37,75	23,40	0,77
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04
600	Куры отварные	100	25,44	25,72	0,00	332,70	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24
855	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1058	Ватрушка с творогом	90	11,76	10,04	34,60	277,19	0,22	0,80	67,70	1,50	121,57	168,61	21,43	0,91
всего за обед			51,79	51,53	134,01	1209,41	0,79	57,50	219,01	5,73	237,34	730,28	228,43	11,06
Всего за 7-й день:			59,47	60,28	204,97	1605,97	0,88	58,00	272,14	6,24	371,31	908,85	267,98	11,86
8-й день														
завтрак														
7215	Каша манная молочная жидкая	250	5,53	12,60	35,09	277,30	0,07	0,40	73,00	0,64	106,90	106,50	17,30	0,40
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
всего за завтрак			10,99	15,32	78,66	499,40	0,14	0,80	86,00	1,12	215,50	211,50	34,80	0,95
обед														
88	Салат из свеклы	100	1,44	3,80	8,47	73,74	0,02	9,63	0,00	1,73	35,63	41,48	21,19	1,35
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
591	Гуляш	100	22,58	22,40	2,57	302,12	0,09	2,22	0,00	2,07	20,66	243,40	37,53	3,47
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98
869	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
5035	Печенье затыжное	50	4,25	5,65	34,85	207,00	0,06	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
всего за обед			41,42	47,49	161,68	1244,25	0,48	69,26	132,74	6,21	170,80	536,93	135,02	9,40
Всего за 8-й день:			52,41	62,81	240,34	1743,65	0,62	70,06	218,74	7,33	386,30	748,43	169,82	10,35

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день														
завтрак														
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,78	11,04	30,15	244,45	0,08	0,40	72,00	0,59	107,05	107,00	16,70	0,57
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	всего за завтрак		8,99	11,38	70,32	425,33	0,13	6,40	72,00	1,06	121,65	136,30	24,10	1,11
обед														
100	Винегрет овощной	140	2,37	5,30	13,65	112,64	0,10	16,60	0,00	2,44	33,22	71,00	33,51	1,31
197	Рассольник Петербургский со сметаной	250	7,58	11,47	19,72	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,62
619	Тефтели с рисом	200	35,59	34,10	24,88	548,24	0,14	1,68	64,63	0,97	29,87	399,95	56,98	5,34
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1052	Пирожок с повидлом	125	8,23	13,05	43,27	324,00	0,13	25,59	54,40	3,55	76,12	106,60	22,80	1,18
	всего за обед		60,51	67,58	155,45	1476,81	0,59	57,81	166,07	8,53	288,11	885,32	186,78	12,30
	Всего за 9-й день:		69,51	78,95	225,77	1902,14	0,71	64,21	238,07	9,59	409,76	1021,62	210,88	13,41
10-й день														
завтрак														
7208	Каша овсянная молочная	250	8,08	16,82	42,74	356,41	0,22	0,50	91,25	0,37	137,83	203,19	51,19	1,30
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	всего за завтрак		14,51	20,14	86,72	590,07	0,29	0,90	104,25	0,86	251,55	334,39	85,69	2,73
обед														
79	Салат из белокачанной капусты	100	1,61	5,09	4,68	72,02	0,03	36,67	0,00	2,33	42,00	32,23	17,87	0,57
204	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,93	8,89	19,90	171,78	0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	31,60	1,10
601	Плов с мясом	200	14,69	14,89	36,49	338,66	0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	40,53	2,20
883	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74
	всего за обед		27,48	35,50	143,05	1004,04	0,39	53,88	97,06	6,46	154,33	438,54	115,26	5,85
	Всего за 10-й день:		41,99	55,64	229,77	1594,11	0,68	54,78	201,31	7,32	405,88	772,93	200,95	8,57
	Итого:		555,54	607,42	2292,31	16934,83	8,32	536,71	2245,39	82,14	4147,54	8915,87	2266,23	115,44