Утверждаю

Директор МОУ «Ульяновская СОШ Ртищевского района Саратовской области»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.Г.Богатырева

Приказ №160-о от 30.08.2022 г

**Примерное 10-дневное меню столовой**

**МОУ «Ульяновская» Ртищевского района Саратовской области**

**(обеды 1-4 классы)**

**на 2022-2023 учебный год**

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ техн. кар** | **№****рец.** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетичес-****кая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 2 | 63 | 1/60 | Морковь с растительным маслом | 1 | 1,51 | 4,49 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 | 5,88 |
| 5 | 82 | 1/250 | Борщ на курином бульоне 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 |
| 15 | 202 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,70 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,30 | 0,015 |
| 16 | 293 | 1/80/80 | Печень по-строгановски | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 52,11 | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01 | 0,1 | 0 | 3,35 |
| 39 | 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| 11 |  | 2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| 35 |  | 1/50 | Рогалик с повидлом | 5,6 | 4,6 | 37,2 | 213 | 18 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0,05 | 0,01 | 0,19 |
| 33 |  | 1/250 | Йогурт | 5 | 3 | 8 | 85,5 | 15,8 | 24 | 92,5 | 0,2 | 0,03 | 0,04 | 0,03 | 1,2 |
|  |  | **Итог** |  | **37,05** | **19,17** | **88,19** | **577,76** | **113,16** | **96,94** | **451,08** | **3,71** | **42,99** | **0,21** | **1,63** | **10,81** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ техн. кар.** | **№****рец.** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетичес-****кая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 1 | 53 | 1/60 | Свекла отварная с растительным маслом | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 20 | 14 | 42 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10 |
| 7 | 101 | 1/250 | Суп картофельный с крупой | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 24 | 26,65 | 67,7 | 0,96 | 0 | 0,11 | 0 | 8,25 |
| 17 | 145 | 1/150 | Картофель тушеный | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 | 18 | 33 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0,5 | 21,75 |
| 18 | 234 | 1/80 | Рыба тушеная | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 27 | 342 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0,04 | 0,02 | 0,1 | 6,8 |
| 11 |  | 2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| 31 |  | 1/40 | Пряники | 5,5 | 7,55 | 55,6 | 161,9 | 36,23 | 2,6 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0,08 | 1,9 | 0,03 |
|  |  | **Итог** |  | **25,98** | **24,45** | **138,37** | **692,76** | **164,63** | **109,05** | **162,85** | **4,71** | **0,05** | **0,31** | **2,93** | **47,33** |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ техн. кар.** | **№****рец.** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетичес-****кая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 3 | 20 | 1/40 | Лук нарезной с растительным маслом | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 7 | 101 | 1/250 | Суп картофельный на мясо-костном бульоне с крупой | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,15 |  0,12 | 12,34 |
| 24 | 143 | 1/200 | Рагу овощное с мясом | 2,4 | 4,4 | 10,3 | 178,0 | 42,0 | 32,0 | 90,0 | 1,2 | 0 | 0,15 | 1,6 | 2,5 |
| 39 | 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| 11 |  |  2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| 32 |  | 1/200 | Яблоко | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0,03 |
|  |  | **Итог** |  | **12,55** | **13,75** | **65,52** | **585,88** | **109,41** | **96,29** | **363,27** | **6,25** | **8,8** | **12,68** | **2,56** | **27,17** |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ техн. кар.** | **№****рец.** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетичес-****кая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 4 | 23 |  1/60 | Капуста нарезная с растительным маслом | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 8 | 96 | 1/250 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 3,3 | 6,8 | 22,6 | 113,3 | 23,5 | 12,3 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0 | 8,3 |
| 19 | 291 | 1/230 | Плов из курицы | 15,6 | 20,3 | 43 | 301,5 | 38,3 | 18 | 78,6 | 0,9 | 0 | 0,05 | 1,6 | 9,1 |
| 27 | 342 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4  | 1 | 0,04 | 0,02 | 0,1  | 6,8 |
| 11 |  |  2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| 35 |  | 1/50 | Рогалик с повидлом | 5,6 | 4,6 | 37,2 | 213 | 18 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0,05 | 0,01 | 0,19 |
| 33 |  | 1/250 | Йогурт | 5 | 3 | 8 | 85,5 | 23,8 | 28 | 96,5 | 0,2 | 0,03 | 0,04 | 0,03 | 1,2 |
|  |  | **Итог** |  | **33,76** | **38,35** | **143,23** | **925,68** | **137,11** | **86,58** | **246,61** | **4,94** | **4,02** | **12,61** | **2,28** | **37,79** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ техн. кар.** | **№****рец.** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетичес-****кая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 1 | 53 |  1/60 | Свекла отварная с растительным маслом | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 20 | 14 | 42 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10 |
| 12 | 302 | 1/250 | Щи из свежей капусты с курицей | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,37 |
| 14 | 229 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая    | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 1,6 | 1,2 |
| 16 | 293 |  1/80\80 | Птица отварная | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 | 3,35 |
| 39 | 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| 11 |  |  2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| 33 |  | 1/150 | Банан | 3 | 1 | 32,3 | 133 | 18 | 60 | 42 | 0,9 | 0,12 | 0,06 | 0,8 | 15 |
|  |  | **Итог** |  | **27,02** | **21,04** | **118,12** | **740,08** | **138,59** | **146,81** | **515,06** | **8,5** | **0,13** | **0,33** | **2,83** | **44,02** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ техн. кар.** | **№****рец.** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетичес-****кая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 2 | 63 |  1/60 | Морковь с растительным маслом | 1 | 1,51 | 4,49 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 | 5,88 |
| 13 | 87 | 1/250 | Свекольник на костном бульоне | 9,27 | 8,64 | 14,6 | 173,96 | 55,91 | 43,79 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 22 | 246 |  1/50/30 | Гуляш из отварной говядины | 10,28 |  8,27 | 2,64  | 126 | 1,94  | 0 | 0 | 0,76  | 0 | 0,04  | 0 | 0,4  |
| 14 | 229 | 1/150 | Каша рисовая рассыпчатая    | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 | 3,54 | 16,97 | 51,94 | 0,74 | 0,09 | 0,39 | 3,01 | 0 |
| 27 | 342 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4  | 1 | 0,04 | 0,02 | 0,1  | 6,8 |
| 11 |  |  2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  |  | 1/200 | Апельсин | 1,8 | 0 | 6,8 | 76 | 68 | 26 | 23 | 0,6 | 0,058 | 0,04 | 0,2 | 60 |
|  |  | **Итог** |  | **27,11** | **21,3** | **84,55** | **729,92** | **164,55** | **92,4** | **147,62** | **6,59** | **0,19** | **0,57** | **3,8** | **73,46** |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ техн. кар.** | **№****рец.** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетичес-****кая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 4 | 23 |  1/60 | Капуста нарезная с растительным маслом | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 10 | 102 | 1/250 | Суп картофельный с бобовыми на мясо/ костном | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| 21 | 259 | 1/230 | Жаркое по домашнему(с картошкой) | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 31,1 | 65,7 | 3,37 | 4,03 | 0 | 0 | 0 | 8,71 |
| 39 | 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| 11 |  |  2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| 35 |  | 1/50 | Рогалик с повидлом | 5,6 | 4,6 | 37,2 | 213 | 18 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0,05 | 0,01 | 0,19 |
| 33 |  | 1/250 | Йогурт | 5 | 3 | 8 | 85,5 | 23,8 | 28 | 96,5 | 0,2 | 0,03 | 0,04 | 0,03 | 1,2 |
|  |  | **Итог** |  | **47,55** | **25,83** | **119,18** | **907,33** | **154,73** | **155,11** | **226** | **8,26** | **0,26** | **0,14** | **0,44** | **34?6** |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ техн. кар.** | **№****рец.** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетичес-****кая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 3 | 20 | 1/40 | Лук нарезной с растительным маслом | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 6 | 104 | 1/250 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,12 | 0 | 12,34 |
| 26 | 287 | 1/200/30 | Ленивые голубцы в соусе | 23,38 | 21,25 | 44,61 | 451,25 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 60 | 0 | 0 | 27,03 |
| 27 | 342 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4  | 1 | 0,04 | 0,02 | 0,1  | 6,8 |
| 11 |  | 2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| 31 |  | 1/40 | Пряники | 5,5 | 7,55 | 55,6 | 161,9 | 36,23 | 2,6 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0,08 | 1,9 | 0,03 |
|  |  | **Итог** |  | **39,43** | **38,15** | **149,63** | **974,03** | **158,02** | **130,27** | **450,65** | **6,24** | **68,41** | **12,57** | **2,54** | **58,4** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ техн. кар.** | **№****рец.** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетичес-****кая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 1 | 53 | 1/60 | Свекла отварная с растительным маслом | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 20 | 14 | 42 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10 |
| 5 | 82 | 1/250 | Борщ на мясо/ костном бульоне 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 |
| 15 | 202 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 23 | 268 |  1/80/30 | Котлета мясная с соусом | 18,8 | 14,1 | 12,5 | 191 | 14,3 | 5,3 | 17,1 | 0,1 | 0,04 | 0,03 | 1,6 | 3,2 |
| 39 | 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| 11 |  |  2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  |  | **Итог** |  | **29,21** | **19,19** | **198,35** | **583,5** | **96,78** | **83,05** | **308,83** | **3,59** | **0,04** | **0,22** | **3,43** | **23,605** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ техн. кар.** | **№****рец.** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетичес-****кая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 4 | 23 |  1/60 | Капуста нарезная с растительным маслом | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 9 | 113 | 1/250 | Суп с макаронными изделиями | 2,21 | 5,06 | 11,92 | 120,25 | 19,7 | 0,3 | 0,5 | 0,58 | 0,02 | 0,05 | 0,015 | 0,5 |
| 25 | 206 | 1/150 | Гороховое пюре  | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121,0 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 25 | 234 |  1/80 | Рыба тушеная с овощами | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 27 | 342 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4  | 1 | 0,04 | 0,02 | 0,1  | 6,8 |
| 11 |  |  2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  |  | **Итог** |  | **23,57** | **24,71** | **97,55** | **661,93** | **100,53** | **47,68** | **194,61** | **7,32** | **3,92** | **12,46** | **0,655** | **21,2** |