



УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ

«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени Г. Яковлева»

«Город Саратов»

Алехина О.Н.

Приказ от 29.12.2023 № 311

ИД № 42003119

Примерное десятидневное меню

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа п. Расково Муниципального образования «Город Саратов» для детей 7 - 11 лет

СОГЛАСОВАНО

с Советом родителей
протокол от 29.12.2023 № 3

Сезон: осенне-зимний

1 понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая калорийность в ккал	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na
ЗАВТРАК												
54-21к	«Каша жидкая молочная рисовая»	200	5,20	6,50	28,40	193,70	0,05	0,15	31,30	1,58	0,61	342,00
Промышл	Батон	30	2,10	0,21	13,43	64,19	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70
Промышл	Фрукты свежие (банан)	200	3	0,4	43,6	190	65,05	0,00	7,50	0,00	11,50	0,00
ИТОГО		640	10,60	15,31	92,03	549,49	65,12	0,17	104,40	2,22	12,15	456,99

1 вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая калорийность в ккал	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na
ЗАВТРАК												
54-21к	«Каша жидкая молочная гречневая»	200	7,10	6,70	23,80	184,40	0,15	0,18	28,80	2,81	0,50	332,00
Промышл	Батон	30	2,10	0,21	13,43	64,19	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,04	39,00	0,04	0,10	122,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70
Промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	92,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00
ИТОГО		655	15,00	19,71	49,63	495,89	0,22	0,24	141,40	3,50	0,84	568,99

1 среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая калорийность в ккал	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na
ЗАВТРАК												
54-1о	омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	0,06	0,40	183,00	2,18	0,30	254,00
Промышл	Батон	30	2,1	0,21	13,425	64,1925	0,023	0	0	0,525	0	113,3

54-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	92,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00
ИТОГО		590	17,10	26,61	29,13	483,29	0,12	0,42	256,60	2,83	0,54	368,99

1 четверт

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность в ккал	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na
ЗАВТРАК												
54-16к	«Каша Дружба»	200	5,00	6,90	23,90	178,00	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335,00
промышл	Батон	30	2,10	0,21	13,43	64,19	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29
54-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00
34	«Какао- напиток с витаминами Витошка»	200	3,70	17,80	20,70	89,80	0,35	0,49	143,70	3,88	22,12	38,10
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	92,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00
ИТОГО		640	12,90	33,31	63,93	498,79	0,48	0,62	250,25	5,90	22,85	487,39

1 пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность в ккал	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na
ЗАВТРАК												
54-1г	«Макаронны отварные»	150	5,33	5,55	32,78	201,98	0,06	0,02	26,63	1,19	0,00	148,50
промышл	Батон	30	2,10	0,21	13,43	64,19	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70
промышл	Фрукты яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	31,22	0,00	3,60	0,00	5,52	0,00
ИТОГО		530	8,23	6,36	67,40	363,47	31,31	0,03	30,53	1,81	5,56	262,49

2 поедельник

№	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес кая	Витамины (мг)

рец.	Наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na
ЗАВТРАК												
54-21к	«Каша жидкая молочная гречневая»	200	7,10	6,70	23,80	184,40	0,15	0,18	28,80	2,81	0,50	332,00
промышл	Батон	30	2,10	0,21	13,43	64,19	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00
54-23гн	«Кофейный напиток с молоком»	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,50
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	92,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00
ИТОГО		640	15,1	18,81	54,325	506,5925	0,24	0,32	115,39	4,28	1,22	484,79

2 вторник

рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na
ЗАВТРАК												
54-1т	запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20	0,06	0,30	51,10	0,16	0,29	181,00
промышл	Батон	30	2,10	0,21	13,43	64,19	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70
промышл	Фрукты яблоко	0	0	0	0	0	31,22	0	3,6	0	5,52	0
ИТОГО		390	32,10	19,11	41,73	466,99	31,31	0,32	120,30	0,80	5,85	295,99

2 среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na
ЗАВТРАК												
54-21к	«Каша жидкая молочная рисовая»	200	5,20	6,50	28,40	193,70	0,05	0,15	31,30	1,58	0,61	342,00
промышл	Батон	30	2,1	0,21	13,425	64,1925	0,023	0	0	0,525	0	113,3
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00
	34 «Какао- напиток с витаминами Витгошка»	200	3,70	17,80	20,70	89,80	0,35	0,49	143,70	3,88	22,12	38,10
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	92,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00
ИТОГО		640	13,10	32,91	68,43	514,49	0,46	0,65	248,30	6,02	22,93	494,39

2 четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na
ЗАВТРАК												
54-19к	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,93	22,33	167,78	0,08	0,22	29,75	0,03	0,91	140,75
промышл	Батон	30	2,10	0,21	13,43	64,19	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,04	39,00	0,04	0,10	122,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	92,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00
ИТОГО		705	15	19	48	479	0	0	142	1	1	378

2 пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na
ЗАВТРАК												
54-9к	«Каша вязкая овсяная молочная»	200	8,60	12,80	34,20	285,80	0,21	0,17	52,40	2,38	0,52	346,00
промышл	Батон	30	2,10	0,21	13,43	64,19	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	92,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00
ИТОГО		640	13,00	21,41	60,03	543,59	0,27	0,19	126,00	3,03	0,76	460,99