

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"
муниципального образования "Город Саратов"

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



Примерное десятидневное меню
группа продленного дня
обед и полдник (7 - 11 лет)

2022-2023 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масс	Пищевые вещества			Энергетиче	Витамины(В,С-мг, А,D-				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
54-5с	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,64	4,32	13,92	129	0,18	7,46	102	0,04	17,4	1,39	92	25,8
54-11р	Рыба с морковью и томатом	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,17	2,7	316	0,17	44	1,1	208,9	55,6
129	Пюре из гороха	150	17,25	12	38,1	232,2	0,44	0	0,09	0,53	55,35	4,46	4,996	131
54-9з	Салат из б/к капусты с яблоками и морковью	60	0,8	6	3,6	72,4	0,04	17,3	242	0	22	0,56	19	11
293	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	ИТОГО ОБЕД:	760	45,03	29,72	111,2	807,4	0,84	28,5	660	0,74	145,15	7,69	328,5	223
ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масс	Пищевые вещества			Энергетиче	Витамины(В,С-мг, А,D-				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
54-1с	Щи на м/к бульоне	200	4,6	5,6	5,7	92	0,06	10,8	105	0	37,4	0,5	31	13,2
54-6м	Биточки из говядины	90	16,4	15,7	14,9	266	0,2	0,1	20	0,08	36	2,3	166	24
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	233,3	0,06	0	18,3	0,08	6,9	0,49	73,3	24,2
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	690	30,66	26,1	110,7	839,99	0,32	10,9	143	0,16	80,98	3,39	270,3	61,4
ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масс а порци	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины(В,С-мг, А,D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
	Суп гороховый с гречками	200	5,70	1,90	23,4	127,4	0,26	5,05	0	0	45,4	2,26	0	0
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	0,12	2,07	145	0	17	1,54	175	79
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	0	16,76	0,79	25,18	11,1
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	710	29,84	11,81	110,7	546,06	0,42	14,1	145	0	85,56	4,77	203,8	90,1
ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	Витамины(В,С-мг, А,D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,12	2,20	14,8	95,7	0,11	5,5	78,1	0	11,04	0,69	43,7	16,6
54-5м	Котлета куриная	90	17,28	3,84	12,12	151,68	0,11	0,56	5,7	0	26,4	1,24	129,6	57,6
543-11	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10,2	23,8	0,09	39	1,03	84	28
54-2гв	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0,3	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	690	29,40	11,24	77,77	546,08	0,45	16,3	108	0,09	80,94	3,66	264,5	106
ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
	ОБЕД													
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,8	12,5	115,7	0,14	5,8	174	3,5	67	0,9	108,8	34,6
536	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	1,8	159	20
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,09	0	18,4	0,09	12	0,73	41	7,2
54-7з	Салат из б/к капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,05	34,8	122	0	40	0,56	30	15
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	760	29,94	34,8	122	848,9	0,33	41,7	315	3,59	149,4	4,17	342,4	76,8
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
	ОБЕД													
54-10с	Суп крестьянский с рисом	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,08	6,4	103	0	27,6	0,55	52,4	14,6
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,56	6,8	5,8	115,6	0,1	9,9	8,3	0,04	28,8	1,5	82,8	17
54-9г	Овощное рагу	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,15	12,2	309	0,01	56	1,02	70	29
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	690	20,1	20	79,51	591,3	0,34	29,6	421	0,05	118,8	3,25	208,8	60,6
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
	ОБЕД													
54-1с	Борщ Украински	200	4,62	5,62	5,72	92,2	0,05	11	105	0	37,4	0,48	31	13,2
54-7р	Рыба припущенная в молоке	90	11,8	6,8	2,6	118,5	0,18	1	8,1	0,15	61,9	0,66	182	41
543-11	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10,2	23,8	0,09	39	1,03	84	28
274	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	690	25,58	17,62	112,9	737,03	0,782	9,5	169	0,78	163	7,01	231,3	82,2
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
	ОБЕД													
54-1с	Щи на м/к бульоне	200	4,6	5,6	5,7	92,2	0,05	10,5	105	0	37,4	0,48	31	13,2
54-1м	Бефстроганов	80	11,9	12,4	1,8	167,4	0,13	0,36	85,7	0,02	24	1,62	121	16
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,09	0	18,4	0,09	12	0,73	41	7,2
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	680	26,54	22,9	89,61	683,1	0,28	11,9	209	0,11	79,8	3,01	196,6	36,4
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
	ОБЕД													
54-10с	Суп крестьянский с перловой крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,08	6,42	103	0	27,6	0,55	52,4	14,6
54-5м	Котлета куриная	90	17,28	3,84	12,12	151,68	0,11	0,56	5,7	0	26,4	1,24	129,6	57,6
543-11	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10,2	23,8	0,09	39	1,03	84	28
54-13з	Салат из свеклы	60	0,8	0,1	4,6	21,9	0,03	2,3	0,7	0	19	0,7	22	11

868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	750	31,02	14,94	96,63	655,28	0,46	20,6	133	0,09	118,4	3,7	291,6	111
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергетическая	Витамины(В С А D)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Са	Fe	P	Mg
	ОБЕД													
54-с	Рассольник Ленинградский	200	5,90	7,30	17	156,9	0,15	6,9	130	0	26,3	0,9	64,3	24,8
54-2м	Гуляц	80	13,10	13,1	3,2	185,6	0,12	1,13	20,4	0,06	12	1,98	133	19
54-4г	Гречневая каша	150	8,3	6,3	36	233,7	0,3	0	19	0,08	15	8	180,8	120
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	680	31,94	25,8	105,5	802,9	0,58	9,11	169	0,14	59,7	11,1	381,7	164
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9