

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

обед (11 лет и старше)

2022-2023 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас	Пищевые			Энергети	Витамины(В,С-мг,				Минеральные			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
	ОБЕД													
54-5с	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,64	4,32	13,9	129	0,18	7,5	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	209	55,6
129	Пюре из гороха	180	20,7	14,4	45,7	278,64	0,52	0	0,1	0,63	66,42	5,35	6	157
54-9з	Салат из б/к капусты с яблоками и морковью	60	0,8	6	3,6	72,4	0,04	17	242	0	22	0,56	19	11
293	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>48,5</b>	<b>32,1</b>	<b>119</b>	<b>853,84</b>	<b>0,92</b>	<b>29</b>	<b>661</b>	<b>0,84</b>	<b>156,2</b>	<b>8,58</b>	<b>329</b>	<b>249</b>

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас	Пищевые			Энергети	Витамины(В,С-мг,				Минеральные			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-1с	Щи на м/к бульоне	250	5,8	7,03	7,15	115	0,07	14	131	0	46,8	0,6	39	16,5
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	180	4,4	5,8	43,8	244	0,07	0	22	0,1	8,3	0,59	88	29
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>32,6</b>	<b>28,5</b>	<b>119</b>	<b>873,69</b>	<b>0,34</b>	<b>14</b>	<b>173</b>	<b>0,18</b>	<b>91,78</b>	<b>3,59</b>	<b>293</b>	<b>69,5</b>

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
	Суп гороховый	250	7,11	2,35	29,3	159,3	0,32	5,1	0	0	56,7	2,83	0	0
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	0,12	2,1	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	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>31,3</b>	<b>12,3</b>	<b>117</b>	<b>705,36</b>	<b>0,48</b>	<b>14</b>	<b>145</b>	<b>0</b>	<b>96,86</b>	<b>5,34</b>	<b>204</b>	<b>90,1</b>

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,16	2,80	18,5	119,6	0,14	6,9	98	0	13,8	0,86	54,6	20,8
54-5м	Компот из фруктов	60	17,3	3,84	12,1	151,68	0,11	0,6	5,7	0	26,4	1,24	130	57,6



543-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10	24	0,09	39	1,03	84	28
54-2гн	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	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>30,4</b>	<b>11,8</b>	<b>81,5</b>	<b>569,98</b>	<b>0,48</b>	<b>18</b>	<b>127</b>	<b>0,09</b>	<b>83,7</b>	<b>3,83</b>	<b>275</b>	<b>110</b>

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	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	250	9,9	4,8	15,6	144,6	0,18	7,3	218	4,4	83,8	1,1	136	43,3
536	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	1,8	159	20
54-1г	Макароны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	0,1	0	22	0,1	14	0,88	49,2	8,6
54-7з	Салат из б/к капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,05	35	122	0	40	0,56	30	15
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>33</b>	<b>36,8</b>	<b>132</b>	<b>917,2</b>	<b>0,38</b>	<b>43</b>	<b>362</b>	<b>4,5</b>	<b>168,2</b>	<b>4,52</b>	<b>378</b>	<b>86,9</b>

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-10с	Суп крестьянский с рисом	250	6,4	7,23	13,5	144,5	0,1	8	129	0	34,5	0,69	65,5	18,3
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	309	0,01	56	1,02	70	29
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>21,4</b>	<b>21,4</b>	<b>82,2</b>	<b>620,2</b>	<b>0,36</b>	<b>31</b>	<b>446</b>	<b>0,05</b>	<b>125,7</b>	<b>3,39</b>	<b>222</b>	<b>64,3</b>

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-1с	Борщ Украинский	250	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
543-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10	24	0,09	39	1,03	84	28
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>25,6</b>	<b>17,6</b>	<b>81,7</b>	<b>598,79</b>	<b>0,46</b>	<b>22</b>	<b>137</b>	<b>0,24</b>	<b>139</b>	<b>2,27</b>	<b>297</b>	<b>82,2</b>

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------	----------------	----------------------	--	--	---------------------------------	----------------------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-1с	Щи на м/к бульоне	250	5,8	7,03	7,15	115,3	0,06	14	131	0	46,8	0,6	38,8	16,5
54-1м	Бефстроганов	80	11,9	12,4	1,8	167,4	0,13	0,4	86	0,02	24	1,62	121	16
54-1г	Макароны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	0,1	0	22	0,1	14	0,88	49,2	8,6
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>28,8</b>	<b>25,3</b>	<b>97,7</b>	<b>745,6</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>239</b>	<b>0,12</b>	<b>91,2</b>	<b>3,28</b>	<b>213</b>	<b>41,1</b>

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас	Пищевые			Энергети	Витамины(В,С-мг,				Минеральные			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-10с	Суп крестьянский с перловой крупой	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,1	8	129	0	34,5	0,69	65,5	18,3
54-5м	Котлета куриная	90	17,3	3,84	12,1	151,68	0,11	0,6	5,7	0	26,4	1,24	130	57,6
543-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10	24	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	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>32,3</b>	<b>16,3</b>	<b>99,3</b>	<b>684,18</b>	<b>0,48</b>	<b>22</b>	<b>159</b>	<b>0,09</b>	<b>125,3</b>	<b>3,84</b>	<b>305</b>	<b>115</b>

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-с	Рассольник	250	5,9	7,3	17	156,9	0,15	6,9	130	0	26,3	0,9	64,3	24,8
54-2м	Гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,12	1,1	20	0,06	12	1,98	133	19
54-4г	Гречневая каша рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4	0,4	0	23	0,1	18	4,8	217	144
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>113</b>	<b>849,6</b>	<b>0,68</b>	<b>9,1</b>	<b>173</b>	<b>0,16</b>	<b>62,7</b>	<b>7,86</b>	<b>418</b>	<b>188</b>

