



Утверждаю
Директор школы
Корнеева Н.Н.

**Десятидневное меню
МОУ «Темповская СОШ
Ртищевского района
Саратовской области»**

| День №1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-----------|-------------|------------|---------------|
| № реп | Выход | Наименовани е блюд | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергет ич | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 51 | 1/60 | свекла т\о с растительным маслом | 1 | 2.51 | 4.49 | 46.26 | 16.76 | 11.14 | 25.18 | 0.79 | 0 | 0.03 | 0 | 5.88 |
| 302 | 1/250 | Щи из свежей капусты с мясом птицы | 1.75 | 4.89 | 8.5 | 84.78 | 34.66 | 17.8 | 38.1 | 0.64 | 0,00 | 0.05 | 0 | 14.77 |
| 229 | 1/150 | каша гречневая рассыпчатая | 6.6 | 7.20 | 41 | 227 | 1.4 | 7 | 121 | 4.5 | 0 | 0.02 | 0.0 | 1.200 |
| 293 | 1\100\30 | котлета мясная из мяса | 17.65 | 14.58 | 4.7 | 221 | 54.5 | 20.3 | 132.9 | 1.62 | 43 | 0.05 | 0 | 0.02 |
| | 1/200 | кисель из концентрата плодов ягод | 0.6 | 0 | 9.98 | 128 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0.02 | 0.1 | 68 |
| | 2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1.8 | 0 | 13 | 65 | 6.4 | 16.5 | 43.5 | 0.5 | 0 | 0.05 | 0.4 | 0 |
| Итого | | | 29.40 | 29.18 | 88.54 | 772.04 | 127.72 | 77.00 | 364.68 | 9.05 | 43 | 0.22 | 0.5 | 89.870 |

| День №2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| № рец | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 82 | 1/60 | икра кабачковая | 1 | 5.48 | 8.70 | 89.08 | 31.35 | 9.61 | 0.00 | 0.40 | 0 | 0.00 | 0 | 11.89 |
| 104 | 1/250 | Суп картофельный с крупой | 2.18 | 2.84 | 14.29 | 91.5 | 24 | 26.65 | 67.7 | 0.96 | 0 | 0.11 | 00 | 8.25 |
| 349 | 1/200 | Жаркое по домашнему с картофелем | 19.5 | 12.0 | 39.60 | 278.40 | 18 | 33 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0.5 | 21.75 |
| | 1/200 | кофейный напиток | 3.6 | 3.4 | 25 | 139 | 69 | 6.0 | 168.0 | 0.4 | 0.08 | 0.02 | 0 | 0.5 |
| | | Хлеб р/пшеничный | 0.6 | 0 | 9.98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.06 | 6.8 |
| | 1/100 | яблоко | 0.2 | 0 | 13.81 | 55 | 6 | 5 | 3 | 0.10 | 3.00 | 0.20 | 0.40 | 5.2 |
| Итого | | | 25.28 | 24.15 | 113.64 | 776.12 | 155.35 | 88.26 | 258.70 | 3.09 | 3.12 | 0.34 | 0.96 | 54.39 |

| День №3 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| рец | | блюдо | белки | жиры | углевод ы | ккал | Са | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 20 | 1\60 | морковь с растительным маслом | 1.00 | 1.51 | 4.49 | 46.26 | 16.76 | 11.14 | 25.18 | 0.79 | 0 | 0.0 | 0.00 | 5.9 |
| 96 | 1/250 | Рассольник ленинградский на курином | 3.30 | 6.8 | 22.60 | 113.3 | 23.5 | 12.30 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 8.30 |
| 137 | 1/150 | капуста тушённая | 3.2 | 4.2 | 34.5 | 178 | 42 | 32 | 90 | 3.0 | 0 | 0.15 | 1.6 | 2.5 |
| 462 | 1/100 | тефтели мясные | 10.4 | 15.2 | 12 | 202 | 13.4 | 17.0 | 20.0 | 0.6 | 0.1 | 0.07 | 0 | 0.45 |
| | 2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1.8 | 0.0 | 13 | 65 | 6.4 | 16.5 | 43.5 | 0.5 | 0 | 0.05 | 0.4 | 0 |
| 692 | 1/200 | кофейный напиток | 2.2 | 2 | 25 | 119 | 69.2 | 6.0 | 20.0 | 0.4 | 0.08 | 0.02 | 0.06 | 0 |
| Итого | | | 19.70 | 29.71 | 111.59 | 723.56 | 171.26 | 94.94 | 157.68 | 6.59 | 1.9 | 0.39 | 2.06 | 17.50 |

День №4

| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|----------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 23 | 1/60 | морковь с растительным маслом | 1.00 | 1.51 | 4.49 | 46.26 | 16.76 | 11.14 | 25.18 | 0.79 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 5.9 |
| | 1/250 | Суп картофельный с фрикадельками с мяса говядины | 5.8 | 7.6 | 18.0 | 193.9 | 23.5 | 12.3 | 0 | 1.3 | 0.05 | 0.1 | 0 | 7.4 |
| 332 | 1/150 | макароны отварные | 5.4 | 0.6 | 26 | 157.4 | 5.0 | 14 | 116.0 | 0.8 | 0.02 | 0.05 | 1.6 | 0.0 |
| | 1/100/30 | оладьи из печени с соусом | 9.8 | 11.7 | 16 | 210.0 | 37.9 | 7 | 4.1 | 3.3 | 0 | 0.14 | 0.0 | 6.0 |
| 685 | 1/200 | чай с сахаром | 8.9 | 3 | 26.0 | 58 | 12 | 7 | 4 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.0 |
| | 2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1.8 | 0 | 13 | 65 | 6.4 | 16.5 | 43.5 | 0.5 | 0 | 0.05 | 0.4 | 0 |
| Итого | | | 32.70 | 24.41 | 103.49 | 730.56 | 101.56 | 67.94 | 192.78 | 6.99 | 0.07 | 0.29 | 2.2 | 25.3 |

День № 5

| № рец | Выход | Наименовани е блюд | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергет ич еская | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|-------|---|--------------|--------------|--------------|------------------------|----------------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 43 | 1\60 | салат из белокачанной капусты | 1.2 | 2.7 | 5.5 | 51 | 54 | 7 | 86 | 0.2 | 0 | 0.01 | 0.03 | 3 |
| 140 | 1/250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 7.13 | 4.45 | 18.50 | 160.50 | 56.40 | 27.0 | 102.6 | 2.76 | 0.07 | 0.12 | 0 | 1.46 |
| 511 | 1/150 | Рис отварной | 2.4 | 5.3 | 1.2 | 162.3 | 5.13 | 24.7 | 150 | 0.3 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.0 |
| 437 | 1/100 | гуляш из мяса говядины | 7.54 | 13.87 | 6.24 | 157 | 9.78 | 43.50 | 140.00 | 2.08 | 0.07 | 0.1 | 0 | 0.72 |
| | 1/200 | Компот из сухофруктов | 1 | 0 | 17 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0 | 0 | 0.01 | 0.1 | 7 |
| | 1\50 | булочка ромашка | 4 | 3 | 30 | 155 | 7 | 18 | 23 | 0 | 0 | 0.05 | 0.4 | 0 |
| | 2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1.8 | 0 | 13 | 65 | 6.4 | 16.5 | 43.5 | 0.5 | 0 | 0.05 | 0.4 | 0 |
| Итого | | | 24.87 | 29.32 | 91.44 | 878.80 | 145.71 | 144.70 | 565.10 | 5.3 | 0.16 | 0.35 | 0.93 | 12.80 |

День №6

| № реп | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Угледо ды | Энергети ческая | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|--------------|-------|---|--------------|--------------|---------------|--------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 71 | 1\60 | Винигрет овощной | 1.2 | 8.68 | 12.6 | 68.76 | 25.60 | 11.90 | 12 | 0.2 | 0.03 | 0.05 | 0 |
| 287 | 1/250 | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 38.08 | 35.3 | 87.18 | 2.03 | 0.23 | 0.02 | 0 |
| 234 | 1/150 | Гороховое пюре | 6.60 | 7.20 | 41.20 | 227.3 | 1.4 | 6.8 | 121.00 | 4.50 | 0.02 | 0 | 1 |
| 349 | 1/100 | Котлета мясная из мяса говядина | 15.5 | 11.5 | 15.7 | 228.7 | 44 | 32 | 166 | 1.50 | 0.04 | 0.03 | 1.60 |
| 648 | 1/200 | кисель | 0 | 0 | 15.3 | 49.6 | 3.2 | 2 | 16 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 |
| | 2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1.8 | 0 | 13 | 65 | 6.4 | 16.5 | 43.5 | 0.5 | 0 | 0.05 | 0.4 |
| Итого | | | 30.59 | 32.66 | 101.13 | 774.11 | 118.68 | 104.50 | 445.68 | 8.73 | 0.35 | 0.17 | 3.00 |

День №7

| № рецеп | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|-------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 49 | 1/60 | морковь нарезная с яблоком | 1 | 4.30 | 15.20 | 65.40 | 22.40 | 23.60 | 38.50 | 0.60 | 0.02 | 0.03 | 0 | 7.2 |
| 246 | 1/250 | Свекольник на костном бульоне | 9.27 | 8.64 | 14.6 | 173.96 | 55.91 | 43.79 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0 | 11.89 |
| 145 | 1/150 | Картофель тушеный | 3.20 | 5.2 | 22.88 | 151.36 | 18 | 33 | 0 | 1.2 | 0 | 0,04 | 0.5 | 21.75 |
| 349 | 1/100 | Шницель рыбный | 15 | 4.9 | 6.00 | 145.0 | 48.63 | 36.13 | 205.70 | 1 | 2 | 0 | 0 | 3.28 |
| | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0.6 | 0 | 16.5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0.15 | 0.04 | 0.01 | 0.06 | 6.8 |
| | 1/100 | яблоко | 0.3 | 0 | 13.8 | 55 | 6 | 5 | 11 | 0.10 | 3.00 | 0.10 | 0.03 | 4.6 |
| | 2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1.8 | 0 | 13 | 65 | 6.4 | 16.5 | 43.5 | 0.5 | 0 | 0.05 | 0.4 | 0 |
| Итого | | | 31.17 | 23.04 | 101.98 | 783.72 | 164.34 | 166.02 | 318.70 | 5.75 | 5.06 | 0.23 | 0.99 | 55.52 |

День №8

| реп | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|-------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 42 | 1\60 | Свежая капуста с яблоком | 1.0 | 3.1 | 9.6 | 54 | 10 | 10.2 | 65 | 0.25 | 0 | 0.00 | 0.04 | 16 |
| 140 | 1/250 | Суп лапша домашняя на курином | 7.13 | 4.45 | 15.50 | 160.05 | 56.40 | 27.0 | 102.60 | 2.76 | 0.07 | 0.12 | 0.015 | 1.46 |
| | 1/200 | Плов с мясом говядины | 23.58 | 8.71 | 24.83 | 294.83 | 13.95 | 50.50 | 225.00 | 4.20 | 29.5 | 0.07 | 1.6 | 23.33 |
| | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0.6 | 0.0 | 17 | 128 | 7.4 | 3.6 | 15.6 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| | 1/100 | яблоко | 0.3 | 0.0 | 18 | 55 | 6.0 | 5.0 | 11.0 | 0.1 | 3 | 0 | 0 | 5 |
| | 2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1.8 | 0 | 13 | 65 | 6.4 | 16.5 | 43.5 | 0.5 | 0 | 0.05 | 0.4 | 0 |
| Итого | | | 24.83 | 23.05 | 97.93 | 757 | 100.15 | 112.80 | 462.70 | 8.21 | 32.57 | 0.02 | 2.09 | 190.60 |

День №9

| № реп | Выход | Наименовани е блюд | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергет ич еская | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|----------|--|--------------|--------------|--------------|------------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 82 | 1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1.25 | 5.48 | 8.7 | 89.08 | 31.35 | 9.61 | 0 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 11.89 |
| 203 | 1/250 | Борщ с капустой на мясном бульоне | 1.81 | 4.91 | 12.50 | 102.5 | 44.38 | 26.25 | 53.23 | 1.19 | 0 | 0.05 | 0.01 | 10.29 |
| 332 | 1/150 | Макаронные изделия | 5.8 | 0.08 | 31 | 155 | 5.7 | 21 | 153 | 0.8 | 0 | 0.06 | 1.3 | 0.015 |
| 349 | 1/100\30 | Котлета мясная (из мяса говядины) с соусом | 22.6 | 16.9 | 15.0 | 229 | 14.3 | 5.3 | 17.1 | 0.1 | 0.04 | 0.03 | 1.6 | 3.2 |
| | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0.6 | 0 | 16.5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0.15 | 0.04 | 0.01 | 0.06 | 6.8 |
| | 2/40 | Хлеб р/пшеничный | 1.8 | 0 | 13 | 65 | 6.4 | 16.5 | 43.5 | 0.5 | 0 | 0.05 | 0.4 | 0 |
| Итого | | | 33.86 | 27.37 | 96.70 | 768.58 | 109.13 | 86.66 | 286.83 | 3.14 | 0.08 | 0.2 | 3.37 | 32.195 |

| День №10 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 53 | 1/60 | Свекла с маслом, т/о | 1 | 2.51 | 4.49 | 46.26 | 16.76 | 11.14 | 25.18 | 0.79 | 0 | 0.03 | 0 | 5.88 |
| 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 | 00 | 8.25 |
| 145 | 1/150 | Картофель тушеный | 3.2 | 5.2 | 22.88 | 151.36 | 18 | 33 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0.5 | 21.75 |
| 234 | 1/100 | Рыба тушеная с овощами | 13.8 | 10.6 | 14 | 122 | 46 | 12.3 | 1.6 | 0.4 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.5 |
| 349 | 1/200 | Компот из | 0.6 | 0 | 9.98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.06 | 6.8 |
| | 2/40 | Хлеб | 1.8 | 0 | 13.00 | 65 | 6 | 17 | 44 | 0.50 | 0.00 | 0.05 | 0.40 | 0.0 |
| | 1\50 | пряник | 2.7 | 3 | 35 | 172 | 0.6 | 1.3 | 3.3 | 2.5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | | 25.28 | 24.15 | 113.64 | 776.12 | 100.16 | 74.59 | 114.48 | 2.68 | 0.05 | 0.22 | 0.96 | 43.18 |