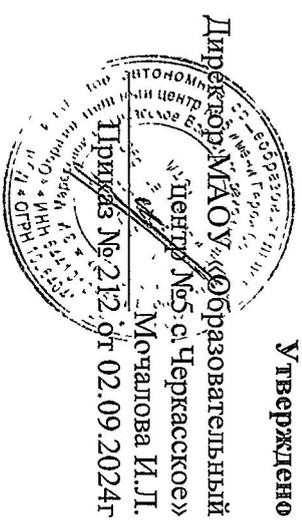


Утверждено



Примерное меню (обед) на 10 дней для обучающихся 5-11 классов
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр №5 имени Героя Советского Союза Э.И.Маресевой
с. Черкасское Волжского района Саратовской области»

Примерное меню - обед (осень-зима) 10 дней

День 1

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Са	Mg	P	Fe	A
76	1/80	Огурец свежий	0,9	0,1	2,8	15	22	15	45	0,7	0	0,03	0,03	0,1	11				
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29					
202/203	1/200	Макаронные изделия отварные	6,8	0,1	33	165	5,9	22	157	0,9	0	0,07	1,5	0,02					
293	1/85	Птица запеченная	17,8	14,62	4,8	227	54,7	20,4	133,2	1,64	44	0,06	0	0,6					
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8					
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,5	16,7	43,6	0,6	0	0,06	0,4	0					
Итого			26,5	14,72	50,8	601	96,1	82,1	398,8	3,14	44	0,22	1,9	11,62					

День 2

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Са	Mg	P	Fe	A
14	1/80	Помидоры свежие	0,9	0,1	2,8	15	22	15	45	0,7	0	0,03	0,03	11					
101	1/250	Суп картофельный с крутой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25					
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75					
234	1/85	Котлета рыбная	11,7	8,9	12,2	104	46,5	12,7	1,7	0,47	0,02	0,03	0	0,53					
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8					
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,5	16,7	43,6	0,6	0	0,06	0,4	0					
Итого			18,98	16,94	62,37	555,86	106	79,05	178	2,03	0,02	0,23	0,9	41,53					

День 3

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины								
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C					
	1/80	Огурец консервированный	0,79	0,2	1,7	13	24	15	24,4	0,63	0	0	0,2	6					

104,11	1/250/30	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,42	5,9	17,23	149,7	32,6	40,91	131,23	1,71	5,24	0,19	0,17	12,54
143	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282	1/80	Оладьи из печени	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,5	16,7	43,6	0,6	0	0,06	0,4	0
Итого			21,5	21,96	56,94	744,7	119,7	125,21	454,83	8,11	5,25	0,414	5,37	31,64

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
76	1/80	Огурец свежий	0,9	0,1	2,8	15	22	15	45	0,7	0	0,03	0,03	11		
96	1/250/30	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	3,7	6,9	22,9	115,3	24,5	12,7	0	1,6	0	0,17	0	8,8		
291	1/230/80	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1		
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,5	16,7	43,6	0,6	0	0,06	0,4	0		
Итого			21,2	27,2	95,4	625,8	98,3	70,4	187,2	3,1	0	0,32	2,06	35,7		

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
14	1/80	Помидоры свежие	0,9	0,1	2,8	15	22	15	45	0,7	0	0,03	0,03	11		
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77		
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2		
229	1/80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35		
349	1/200	Компот из свежих фруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,5	16,7	43,6	0,6	0	0,06	0,4	0		

Итого | 24,12 19,94 69,22 671,08 123,69 124,01 506,16 6,7 0,01 0,26 0,4 30,32

День 6

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С			
	1/80	Огурец	0,79	0,2	1,7	13	24	15	24,4	0,63	0	0	0,2	6			
102	1/250	консервированный суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81			
259	1/230/80	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71			
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8			
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,5	16,7	43,6	0,6	0	0,06	0,4	0			
Итого			35,52	12,75	67,78	606,75	106,68	140,7	178,55	6,81	0,27	0,07	0,46	27,32			

День 7

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С			
76	1/80	Огурец свежий	0,9	0,1	2,8	15	22	15	45	0,7	0	0,03	0,03	11			
102	1/250	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7			
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40			
302	1/150	Капля перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0			
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8			
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,5	16,7	43,6	0,6	0	0,06	0,4	0			
Итого			25,02	11,54	65,24	505,36	103,99	96,15	211,81	2,95	0,04	0,1	0,46	24,8			

День 8

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С			
14	1/80	Помидоры свежие	0,9	0,1	2,8	15	22	15	45	0,7	0	0,03	0,03	11			

108-109	1/250/80	Суп картофельный с клетками	5,58	5,41	16,52	138,78	39,28	36,1	87,78	2,83	0,29	0	0	5,94
287	1/200/60	Ленивые голубцы	23,49	21,41	44,83	451,65	56,81	59,88	250,3	2,79	61,1	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,5	16,7	43,6	0,6	0	0,06	0,4	0
Итого			30,97	26,82	74,35	799,43	131,59	135,68	446,68	6,22	61,39	0,09	0,4	16,94

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С			
	1/80	Огурец консервированный	0,79	0,2	1,7	13	24	15	24,4	0,63	0	0	0,2	6			
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29			
203	1/200	Макаронные изделия отварные	6,8	0,1	33	165	5,9	22	157	0,9	0	0,07	1,5	0,02			
268	1/85	Котлета мясная (из мяса говядины)	19,9	14,9	13,9	194,3	14,8	6,3	18,1	0,17	0,06	0,03	1,7	3,6			
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8			
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,5	16,7	43,6	0,6	0	0,06	0,4	0			
Итого			31,01	19,91	201,65	668,8	102,58	94,25	316,33	3,01	0,1	0,22	3,67	26,71			

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С			
76	1/80	Огурец свежий	0,9	0,1	2,8	15	22	15	45	0,7	0	0,03	0,03	11			
113/114	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5			
302	1/150	Капша гречневая расяпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2			
234	1/85	Котлета рыбная	11,8	9,3	12,4	102,7	46,6	12,7	1,8	0,44	0,03	0,02	0	0,54			
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8			
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,5	16,7	43,6	0,6	0	0,06	0,4	0			

349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			22,53	4,99	64,99	560,78	101,96	80,3	289,6	3,04	0	0,24	1,95	64,59

День 3

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
55	1/60	Салат из свежих овощей с соевым соусом, т/о	0,84	5,05	5,07	115	38,45	20,9	40,42	1,26	0	0,02	0,03	9,4		
96	1/250/30	Рассолник пеннинградский	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3		
139	1/160	Капуста тушеная	1,88	1,93	5,9	46,31	43,31	15,35	31,15	0,59	0	0	0	40,3		
234	1/85	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5		
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			19,42	22,58	58,67	570,61	164,66	85,35	136,67	3,15	0,01	0,11	0,43	58,5		

День 4

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С		
73	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		
83	1/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1,81	4,91	25,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29		
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0		
245	1/85	Бефстроганов из отварной говядины	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0	0	0,99	0	0,03	0	0,01		
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			22,31	30,74	59,34	741,08	110,89	62,78	145,78	2,66	0,03	0,12	0,41	11,9		

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
75	1/60	Икра свекольная, т/о	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	0,03	0	5,15		
103	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	1,51		
199	1/150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0,15	0	0		
279	1/85	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,00	0,00	1,13			
Вар 2																		
349	1/200	Компот сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	0,06	6,8			
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	0			
Итого			21,14	22,59	96,12	750	141,21	84,31	289,72	3,91	51,09	0,51	0,48	14,59				

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком с растительном 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				
104/105	1/250/30	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34				
302	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2				
261	1/85/25	Печень тушенная в соусе	11,43	15,75	2,51	197	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,19	19,98	4,11				
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8				
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			28,28	32,3	91,63	807,18	92,7	92,6	563,2	12,6	11,24	12,72	20,3	36,65				

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	Са	Мг	Р	Fe

136	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
99	1/250	Суп овощной	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,98	43,24	0,9	0,02	4	0,04	20,01
285	1/150/60	Макаронник с мясом	16,38	18,47	16,5	250,6	17,9	0	153,11	0	0	0	2,05	0,68
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			25,99	23,03	75,12	700,6	104,68	57,48	290,85	2,55	0,06	4,12	2,6	77,29

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	А
	1/60	Огуец консервированный	0,78	0,1	1,6	13	23	14	24	0,6	0	0	0,2	5					
94	1/250	Суп картофельный	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01					
202	1/100/5	Вермишель отварная с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	133	0,8	0	0,06	1,3	0,15					
229	1/80/55	Рыба тушеная с овощами	13,87	14,85	6,53	240	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35					
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8					
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0					
Итого			28,26	19,59	87,25	741	119,59	136,11	522,2	3,95	0,07	4,29	2	31,31					

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	А
23	1/60	Салат из свежей помидоры с луком и 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					
88	1/250	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77					
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0					

290	1/85	Курь тушеные в сметане	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			32,81	30,81	74,67	777,16	118,92	299,02	232,63	4,29	4,04	13,38	0,77	34,21

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С				
10	1/60	Горошек консервированный с растительным маслом. т/о	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4				
106/107	1/250/30	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	10,14	3,99	13,02	139,8	82,3	53,08	0	1,46	0	0,02	0,6	9,16				
125	1/100/5	Картофель отварной со сливочным маслом	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0,3	1,2	2,3	1,3	0,02	21,75				
243	1/85	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0				
349	1/200	Компот сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8				
	2/75	Хлеб пшеничный	1,9	0	13	66	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			25,09	26,84	84,36	690,49	192,93	126,64	191,03	4,96	2,37	1,44	1,23	41,11				

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью 10 (десять) лист(ов)

Директор МАОУ «Образовательный центр № 5



/И.Л.Мочалова/