

«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ №8 им. В.И. Курова  
г. Новоузенск Саратовской области»  
*И.А. Губина*  
Приказ № 163 от 24.08.2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню**  
**для организации горячего питания обучающихся 1 – 4 классов**  
**МОУ «СОШ № 8 им. В.И. Курова г. Новоузенск**  
**Саратовской области»**

Новоузенск 2023 г.

## Неделя 1

## День 1

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>Завтрак</b>														
21	200	Каша ячневая молочная с маслом, сахаром	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	20	0,02	0,0	0
5	10	Масло сливочное	0,1	8,2	0,1	75	1,0	0,0	2	0,0	59	0,00		0,00
62	50	Булочка школьная	3,71	1,93	33,19	165	11,7	14,46	36,84	0,83	10,2	0,07		0,05
14	200	Чай с молоком, сахаром	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,40	0,02	0,04	0,00	1,3
75	150	Яблоко	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5		3,3				
	<b>Итог</b>		<b>8,13</b>	<b>16,29</b>	<b>93,36</b>	<b>557,3</b>	<b>74,4</b>	<b>54,86</b>	<b>156,94</b>	<b>4,89</b>	<b>89,22</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>1,35</b>
78	60	Огурец свежий	0,48	0,06	1,56	40,38	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,12	3
35	200/6/10	Щи из свежей капусты , мясом и со сметаной	1,4	3,96	6,32	112,88	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,04		12,62
15	150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,018	0	0
27	150	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
11	200	Витошка	0	0	18,6	74	0	0	0	0	120	0,3	1,2	20
1	40	Хлеб пшеничный	3,44	0,56	18,04	94,75	13,6	44	79,6	1,23	0	0,88	1,2	0
2	25	Хлеб столичный	6,6	1,2	39,61	49,5	29	47	150	3,9	0	0,17	1,2	0
	<b>ИТОГ</b>		<b>33,25</b>	<b>19,18</b>	<b>126,5</b>	<b>760,38</b>	<b>160,89</b>	<b>244,37</b>	<b>740,96</b>	<b>11,06</b>	<b>120,03</b>	<b>1,526</b>	<b>3,72</b>	<b>38,97</b>
<b>Полдник</b>														
	2/40	Печенье	0,16	7,56	23,92	172,8	7,5	7,5		0,12				
12	1/200	Сок	1,4	0,4	22,8	63	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	<b>Итог</b>		<b>1,56</b>	<b>7,96</b>	<b>46,72</b>	<b>235,8</b>	<b>41,5</b>	<b>20,5</b>	<b>23</b>	<b>0,42</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>
	<b>Всего</b>		<b>42,94</b>	<b>43,43</b>	<b>266,58</b>	<b>1553,48</b>	<b>276,79</b>	<b>319,73</b>	<b>920,9</b>	<b>16,37</b>	<b>209,25</b>	<b>1,696</b>	<b>3,75</b>	<b>100,32</b>

## Неделя 1

## День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>Завтрак</b>														
80	150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком/джемом	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,33	0,09		0,74
62	1/50	Булочка сдобная	3,71	1,93	33,19	165	11,7	14,46	36,84	0,83	10,2	0,07	0,50	0,05
4	1/20	Сыр в/сорт	4,64	5,90	17,1	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01		0,14
7	1/200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14	90	0,56	0,01	0,04	0,00	1,3
76	1/150	Груша	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	18		3,46				7,5
	<b>Итого</b>		<b>40,31</b>	<b>30,01</b>	<b>122,88</b>	<b>730,86</b>	<b>553,6</b>	<b>102,38</b>	<b>571,75</b>	<b>5,89</b>	<b>62,54</b>	<b>0,21</b>	<b>0,5</b>	<b>9,73</b>
<b>Обед</b>														
71	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,68	3,71	2,83	56,95	10,55	10,67	19,73	0,5	0	0,04	0,14	12,25
46а	1/200	Рассольник на курином бульоне	1,68	4,09	13,27	196,6	21,16	20,72	57,56	0,78	0	0,08	0	6,03
26	200/90	Плов из курицы	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	48	0,06	0	1,01
9	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,0	0,01	0,0	1,08
	2/40	Хлеб пшеничный	4,3	0,7	22,55	65	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0
	1\25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
	<b>Итого</b>		<b>30,3</b>	<b>26,1</b>	<b>118,9</b>	<b>839,25</b>	<b>114,71</b>	<b>129,89</b>	<b>454,69</b>	<b>7,02</b>	<b>48</b>	<b>0,385</b>	<b>2,1</b>	<b>20,37</b>
<b>Полдник</b>														
	2/60	Пряник	2,7	1,5	45,3	207	4,8	0,8		1,02				
6	1/200	Чай с сахаром	0,2	0,00	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>2,9</b>	<b>1,5</b>	<b>59,3</b>	<b>235</b>	<b>10,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>1,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>311,72</b>
	<b>Всего</b>		<b>73,51</b>	<b>57,61</b>	<b>301,08</b>	<b>1805,11</b>	<b>679,11</b>	<b>233,07</b>	<b>1026,44</b>	<b>14,33</b>	<b>110,54</b>	<b>0,595</b>	<b>2,6</b>	<b>341,82</b>

## Неделя 1

## День 3

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>Завтрак</b>														
21	200	Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром	4,67	4,86	25,83	166	9,4	73,5	111,1	2,49	20	0,11	0	0
62	50	Булочка школьная	3,71	1,93	33,19	165	11,7	14,46	36,84	0,83	10,2	0,07	0,0	0,05
4	20	Сыр в/сорт	4,64	5,9	17,1	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,0	0,14
6	200	Чай с сахаром	0,2	0,0	14	28	6	0	0	0,4	0,00	0,0	0,00	0
91	100	Киви	0,8	0,4	8,1	47	35	11	0	10				180
	<b>Итого</b>		<b>14,02</b>	<b>13,09</b>	<b>98,22</b>	<b>478,8</b>	<b>238,1</b>	<b>105,96</b>	<b>247,94</b>	<b>13,92</b>	<b>82,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>180,19</b>
<b>Обед</b>														
57	1/60	Салат из капусты белокачанной с кукурузой	2,66	4,12	5,72	87,57	10,73	10,4	29,98	0,34	0,34	0,6	0	5,5
67	40	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	22,00	4,8	76,8	1,0	0,1	0,03	0	0,00
47	200/10	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом говядины	9,38	5,87	12,3	173,48	75,6	32,74	102,3	1,29	0,02	0,14	0	5,78
32	200/90	Жаркое по домашнему	18,5	20,67	18,9	337,14	34,85	48,54	210,63	2,52	15	0,13	0	5,61
10	200	Кисель	01,4	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	01,4	0	0,01	0	18,3
1	40	Хлеб пшеничный	3,44	0,56	18,04	94,75	13,6	44	79,6	1,23	0	0,88	1,2	0
2	25	Хлеб столичный	1,65	0,3	9,9	49,5	7,25	10,13	37,5	0,97	0	0,04	0,3	0
	<b>ИТОГ</b>		<b>38,67</b>	<b>34,91</b>	<b>81,27</b>	<b>833,43</b>	<b>212,35</b>	<b>150,57</b>	<b>540,23</b>	<b>7,42</b>	<b>135,12</b>	<b>1,544</b>	<b>4,5</b>	<b>35,3</b>
<b>Полдник</b>														
92	40	Сухари с изюмом	4,44	1,51	30,46	156,15	84,71	9,15	0	1,54	0	0,24	1,98	0
72	100	Йогурт	10	3,2	3,5	68	122,0	15	96	0,1				
	<b>Итого</b>		<b>14,44</b>	<b>4,71</b>	<b>33,96</b>	<b>224,15</b>	<b>206,71</b>	<b>24,15</b>	<b>96</b>	<b>1,64</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>1,98</b>	<b>0</b>
	<b>Всего</b>		<b>67,13</b>	<b>52,71</b>	<b>213,45</b>	<b>1536,38</b>	<b>657,16</b>	<b>280,68</b>	<b>884,17</b>	<b>22,98</b>	<b>217,32</b>	<b>1,974</b>	<b>6,48</b>	<b>215,49</b>

## Неделя 1

## День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
<b>Завтрак</b>															
25	150/5	Омлет со сливочным маслом	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	345	0,1		0,25	
74	1/200	Сок	0,8	0	23	94	42	22	32	2,2	0,00	0,02	0,00	2	
62	1/50	Булочка школьная	3,71	1,93	33,19	165	11,7	14,46	36,84	0,83	10,2	0,07	0,50	0,05	
	1/100	Киви	1	0	0,8	47	40	25	34	0,8					
	<b>Итого</b>		<b>19,18</b>	<b>24,09</b>	<b>50,64</b>	<b>579,93</b>	<b>194,2</b>	<b>44,5</b>	<b>294,5</b>	<b>4,74</b>	<b>355,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,5</b>	<b>15,05</b>	
<b>Обед</b>															
78	1/60	Огурец свежий (соленый)	0,48	0,06	1,56	40,38	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,12	3	
96	200/15	Суп рисовый с говядиной	7,18	2,94	11,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0	0,1		6,7	
50	100/90	Тефтели рыбные с соусом	11,99	4,05	7,67	129,37	47,30	21,1	157,7	0,59	21	0,06	2,9	0,82	
22	1/150	Пюре гороховое	44,1	9,57	76,2	280	292,1			24,2	0	0,14		1,25	
11	1/200	Витошка напиток	0	0	18,6	74	0	0	0	0	120	0,3	0,3	20	
	2/40	Хлеб пшеничный	4,3	0,7	22,55	65	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0	
	1\25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0	
	<b>Итого</b>		<b>71,35</b>	<b>17,92</b>	<b>158,14</b>	<b>740,51</b>	<b>405,71</b>	<b>106,43</b>	<b>453,27</b>	<b>29,88</b>	<b>141</b>	<b>6,753</b>	<b>5,42</b>	<b>31,77</b>	
<b>Полдник</b>															
	1/45	Сухари с изюмом	3	8,5	23	180									
72	1/100	Йогурт	5,0	3,2	3,5	68	122,0	15	96	0,1					
	<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>11,7</b>	<b>26,5</b>	<b>248</b>	<b>122</b>	<b>15</b>	<b>96</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Всего</b>		<b>93,35</b>	<b>54,73</b>	<b>238,84</b>	<b>1568,44</b>	<b>754</b>	<b>194,16</b>	<b>855,94</b>	<b>36,23</b>	<b>496,2</b>	<b>6,883</b>	<b>5,92</b>	<b>567,29</b>	

**Неделя 1**  
**День 5**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C
<b>Завтрак</b>														
59	150/20	Сырники со сгущенкой джемом	18,44	19,51	17,1	357,16	248,75	39,6	350,7	1,17	89,95	0,11		0,39
62	1/50	Булочка школьная	3,71	1,93	33,19	165	11,7	14,46	36,84	0,83	10,2	0,07	0,50	0,05
5	1/10	Масло порционное	1	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59,0	0		0
11	1/200	Витошка	0	0	18,6	74	0	0	0	0	120	0,3	0,3	20
	1/100	Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	37	12	20	0,2	34		0,2	26,7
	<b>Итог</b>		<b>9,38</b>	<b>15,19</b>	<b>83,32</b>	<b>507</b>	<b>86,65</b>	<b>89,9</b>	<b>141,34</b>	<b>3,89</b>	<b>123,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,7</b>	<b>41,6</b>
<b>Обед</b>														
57	1/60	Салат из свежей помидоры с растительным маслом и луком	2,66	4,12	5,72	87,57	10,73	10,4	29,98	0,34	0,34	0,6	0	5,5
47а	1/200	Суп картофельный с фасолью с мясом (тушенкой)	8,54	9,01	19,23	144,43	41,48	38,25	138,78	1,38	0,03	0,15	0	5,83
48	180/90	Гуляш	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0	0,017	0	1,28
29	1/150	Макаронные изделия отварные	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,06		0,0
9	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,0	0,01		1,08
	2/40	Хлеб пшеничный	4,3	0,7	22,55	65	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0
	1\25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
	<b>Итог</b>		<b>47,48</b>	<b>12,82</b>	<b>121,63</b>	<b>839,45</b>	<b>134,13</b>	<b>149,33</b>	<b>707,97</b>	<b>6,66</b>	<b>0,09</b>	<b>5,952</b>	<b>3,8</b>	<b>8,605</b>
<b>Полдник</b>														
73	4/100	Печенье	16	65	142	62,65	42,9	32	166,1	2,3				
502	1/200	Кисель	0,16	7,56	23,92	125,3	7,5	7,5		0,12	0	0		1,8
	<b>Итог</b>		<b>1,56</b>	<b>7,6</b>	<b>51,42</b>	<b>236,1</b>	<b>21,48</b>	<b>11,66</b>	<b>9,06</b>	<b>1,52</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>18,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>59,09</b>	<b>32,12</b>	<b>273,63</b>	<b>1517,08</b>	<b>268,66</b>	<b>177,39</b>	<b>745,27</b>	<b>11,68</b>	<b>44,29</b>	<b>6,122</b>	<b>4,5</b>	<b>70,285</b>

Неделя 2

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>Завтрак</b>														
19	200	Каша молочная манная с маслом, сахаром	2,65	1,87	20,5	267,85	59,2	30,24	36	0,45	0,05	0,06	0,0	0,22
62	50	Булочка сдобная	3,71	1,93	33,19	165	11,7	14,46	36,84	0,83	10,2	0,07	0,50	0,05
4	20	Сыр в/сорт	4,64	5,9	17,1	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,0	0,14
11	200	Витошка	0	0	18,6	74	0	0	0	0	120	0,3	3	20
75	150	Яблоко	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	0	3,3				15
	<b>Итог</b>		<b>11,6</b>	<b>10,3</b>	<b>104,09</b>	<b>649,95</b>	<b>270,9</b>	<b>65,2</b>	<b>172,84</b>	<b>4,78</b>	<b>182,25</b>	<b>0,44</b>	<b>3,5</b>	<b>35,41</b>
71	1/60	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	2,66	4,12	5,72	87,57	10,73	10,4	29,98	0,34	0,06	5,5	0,34	
40	200/3 0/10	Борщ со свежей капустой , мясом и сметаной	5,18	5,2	11,4	208,28	50	26,0	182	1,2	4	0,04	0,01	7
29	150	Макаронные изделия отварные	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,06	0	0,0
27	150/9 0	Рыба тушеная в томат.соусе с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
502	1/200	Кисель	0,16	7,56	23,92	125,3	7,5	7,5		0,12	0	0		1,8
1	40	Хлеб пшеничный	3,44	0,56	18,04	94,75	13,6	44	79,6	1,23	0	0,88	12	0
2	25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
	<b>Итог</b>		<b>32,01</b>	<b>18,85</b>	<b>109,26</b>	<b>842,54</b>	<b>149,87</b>	<b>186,39</b>	<b>631,43</b>	<b>7,17</b>	<b>25,01</b>	<b>1,211</b>	<b>12,91</b>	<b>26,43</b>
<b>Полдник</b>														
87	40	Печенье	3,8	3,8	28,8	130	7,5	7,5		0,12				
74	200	Сок	0,8	0	23	94	42	22	2,2	32	0,00	0,02	0,2	2
	<b>Итог</b>		<b>4,6</b>	<b>3,8</b>	<b>51,8</b>	<b>224</b>	<b>49,5</b>	<b>29,5</b>	<b>2,2</b>	<b>32,12</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>2</b>
	<b>Всего</b>		<b>43,61</b>	<b>29,15</b>	<b>213,35</b>	<b>1492,49</b>	<b>420,77</b>	<b>251,59</b>	<b>804,27</b>	<b>11,95</b>	<b>207,26</b>	<b>1,651</b>	<b>16,41</b>	<b>61,84</b>

## Неделя 2

## День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>Завтрак</b>														
23	150/30	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	22,72	16,48	30,52	361,14	200,5	36,42	297,57	0,99	0,07		107,64	0,38
62	50	Булочка сдобная	3,71	1,93	33,19	165	11,7	14,46	36,84	0,83	10,2	0,07	0,50	0,05
7	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14	90	0,56	0,01	0,04	0,00	1,3
	1/100	Апельсин	0,9	0,2	8,2	37,8	34	13		0,3		0,03	0,2	60
	<b>Итог</b>		<b>30,85</b>	<b>22,33</b>	<b>97,4</b>	<b>709,14</b>	<b>368,2</b>	<b>77,88</b>	<b>424,41</b>	<b>2,68</b>	<b>10,28</b>	<b>0,14</b>	<b>108,34</b>	<b>61,73</b>
79	60	Икра свекольная	2,35	4,6	12,33	100,1	38,24	29,63	60,79	1,77	0	0,03	0	6,72
39	200	Суп - лапша на костном бульоне	6,68	10,34	17,28	191,16	29,08	27,92	122,56	1,98	0	0,12	3,38	4,96
81	90	Тефтеля мясная	8,87	13,6	11,71	191,33	12,9	15,6	186,7	0,96	39	0,06		0,85
28	150	Капуста тушеная	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	31,5	0,23		31,5
88	200	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	0,18	0,04	23,2	75,28	8,36	7,52	6,6	0,16	0,1	0,26	2,58	20,84
1	40	Хлеб пшеничный	4,3	0,7	22,55	94,75	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0
2	25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
			<b>28,46</b>	<b>36,34</b>	<b>141,39</b>	<b>814,82</b>	<b>142,04</b>	<b>175,66</b>	<b>670,74</b>	<b>10,15</b>	<b>70,6</b>	<b>0,895</b>	<b>8,06</b>	<b>64,87</b>
<b>Полдник</b>														
	2/60	Пряник	2,7	1,5	45,3	207	4,8	0,8		1,02				
6	1/200	Чай с сахаром	0,2	0,00	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итог</b>		<b>2,9</b>	<b>1,5</b>	<b>59,3</b>	<b>235</b>	<b>10,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>1,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Всего</b>		<b>62,21</b>	<b>60,17</b>	<b>298,09</b>	<b>1758,9</b>	<b>521,04</b>	<b>254,34</b>	<b>1095,15</b>	<b>14,25</b>	<b>80,88</b>	<b>1,035</b>	<b>116,4</b>	<b>126,6</b>



## Неделя 2

## День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>Завтрак</b>														
66	1/200	Каша молочная пшеничная с маслом, сахаром	4,02	6,6	53,6	235,71	113,6	19,3	97	0,52	0,12	0,13	0,00	0,4
5	1/10	Масло порционное	1	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59,0	0		0
62	1/50	Булочка школьная	3,71	1,93	33,19	165	11,7	14,46	36,84	0,83	10,2	0,07	0,50	0,05
6	1/200	Чай с сахаром	0,2	0,00	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	1\100	Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	37	12	20	0,2	34			26,7
	<b>Итого</b>		<b>13,37</b>	<b>14,63</b>	<b>71,79</b>	<b>539,51</b>	<b>344,3</b>	<b>52,76</b>	<b>253,84</b>	<b>2,15</b>	<b>96,32</b>	<b>0,21</b>	<b>0,5</b>	<b>26,89</b>
<b>Обед</b>														
55	1/60	Огурец	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
47	1/200	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	9,38	5,87	12,3	173,48	75,6	32,74	102,3	1,29	0,02	0,14	0	5,78
95	150/60	Каша перловая с мясом и овощами	7,46	5,61	35,84	341,68	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18		0
502	1/200	Кисель витаминизирован. «Витошка»	0,1	0	23	96	10	2	7	0,1	0			1,8
	2/40	Хлеб пшеничный	3,44	0,56	18,04	65	13,6	22	79,6	1,23	0	0,088	1,2	0
	1\25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
	<b>Итого</b>		<b>24,68</b>	<b>15,15</b>	<b>113,89</b>	<b>771,92</b>	<b>143,44</b>	<b>158,88</b>	<b>497,58</b>	<b>9,31</b>	<b>0,04</b>	<b>0,523</b>	<b>44593,6</b>	<b>13,46</b>
<b>Полдник</b>														
Г/П	2/40	Вафли	5	24	62	177,6								
12	1/200	сок	1,4	0,4	22,8	100	34			0,6		0,02		14,8
	<b>Итого</b>		<b>6,4</b>	<b>24,4</b>	<b>84,8</b>	<b>277,6</b>	<b>34</b>			<b>0,6</b>		<b>0,02</b>		<b>14,8</b>
	<b>Всего</b>		<b>48,64</b>	<b>68,65</b>	<b>280,87</b>	<b>1589,03</b>	<b>543,62</b>	<b>203,73</b>	<b>849,21</b>	<b>9,84</b>	<b>166,84</b>	<b>0,863</b>	<b>2,3</b>	<b>87,5</b>

## Неделя 2

## День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>Завтрак</b>														
16	200	Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	5,44	9,57	43,19	280	36,80	0	0	2,1	0	0,14	0	1,25
62	50	Булочка сдобная	3,71	1,93	33,19	165	34	0	0	0,6	10,2	0,02	0,50	14,8
7	1/200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14	90	0,56	0,01	0,04	0,00	1,3
76	150	Груша	0,16	7,56	23,92	62,65	7,5	7,5		0,12				
	<b>Итого</b>		<b>9,51</b>	<b>19,06</b>	<b>114,3</b>	<b>535,65</b>	<b>84,3</b>	<b>7,5</b>	<b>0</b>	<b>3,22</b>	<b>10,2</b>	<b>0,16</b>	<b>0,5</b>	<b>16,05</b>
<b>Обед</b>														
70	60	Икра кабачковая	0,66	0,12	2,28	14,4	38,24	29,63	60,79	1,77	0	0,03	0	6,72
40	200/6/1 0	Борщ с капустой, мясом и сметаной	5,18	5,2	11,34	112,88	34,45	26,2	53,03	1,18	0	0,05	0	1,30
17	150	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	6,6	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,02	0,11	0	0
50	1/90	Биточки рыбные	9,73	3,69	11,96	129,37	55,11	31,13	96	1,11	2,3	0,1	2,9	0
63	60	Соус красный основной	0,46	1,39	3,65	28,4	4,23	3,2	7,89	0,13	0,06	0,012	0	0,96
37a	200	Компот из свежих фруктов	0,04	0	24,76	55	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	0,06	1,08
	40	Хлеб пшеничный	3,44	0,756	18,04	94,75	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0
	25	Хлеб столичный	1,65	0,3	9,9	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0
	<b>Итого</b>		<b>27,71</b>	<b>30,17</b>	<b>141,82</b>	<b>819,19</b>	<b>128,94</b>	<b>125,66</b>	<b>648,51</b>	<b>10,02</b>	<b>39,08</b>	<b>0,462</b>	<b>2,16</b>	<b>19,91</b>
<b>Полдник</b>														
86	30	Вафли	1,5	1,2	24,4	63	4	4		0,12		0,04		
74	200	Сок	0,8	0,	23	94	42,00	22	32,00	2,2	0,00	0,02	0,03	2
	<b>Итого</b>		<b>1,96</b>	<b>1,36</b>	<b>47,4</b>	<b>235,6</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>2,32</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,44</b>	<b>48,65</b>	<b>287,79</b>	<b>1475,9</b>	<b>277,66</b>	<b>196,18</b>	<b>584,41</b>	<b>14,98</b>	<b>70,43</b>	<b>0,455</b>	<b>2,67</b>	<b>186,86</b>

## Неделя 2

## День 5

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
<b>Завтрак</b>															
80	150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком\ джемом	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,33	0,09		0,74	
5	10	Масло сливочное	0,1	8,2	0,1	75	1,0	0,0	2	0,0	59	0,00	0,01	0,00	
62	50	Булочка сдобная	3,71	1,93	33,19	165	11,7	14,46	36,84	0,83	10,2	0,07	0,50	0,05	
11	200	Витошка	0	0	19	74	0	0	0	0	120	0,3	3	20	
	100	Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	37	12	20	0,2	34		0,2	26,7	
	<b>Итого</b>		<b>10,68</b>	<b>17,19</b>	<b>89,02</b>	<b>560</b>	<b>93,1</b>	<b>106,96</b>	<b>214,94</b>	<b>3,32</b>	<b>123,28</b>	<b>0,2</b>	<b>0,724</b>	<b>26,75</b>	
<b>Обед</b>															
56	60	Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом и луком , т/о	1,49	2,6	3,13	41,8	67,03	0,6	0,03	0,21	0,03	0,03	0,015	3,4	
67	40	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	22,00	4,8	76,8	1,0	0,1	0,03	0	0,00	
38	200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	6,61	3,56	12,46	128,04	52,3	21,6	97	2,13	0,05	0,09	0,0	1, 13	
43	240/90	Рагу овощное с мясом курицы	2,29	11	14,44	241	23,9	27,8	61,8	0,98	31	0,07	0,01	8,67	
9	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,0	0,01	0,06	1,08	
	40	Хлеб пшеничный	3,44	0,56	18,04	94,75	17	27,5	99,5	1,6	0	0,11	1,5	0	
	25	Хлеб столичный	3,3	0,6	19,8	49,5	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,6	0	
	<b>Итого</b>		<b>22,53</b>	<b>22,11</b>	<b>96,31</b>	<b>720,27</b>	<b>203,13</b>	<b>105,8</b>	<b>413,73</b>	<b>7,87</b>	<b>31,18</b>	<b>0,425</b>	<b>2,185</b>	<b>13,15</b>	
<b>Полдник</b>															
73	40	Печенье	0,16	7,56	23,92	125,3	7,5	7,5		0,12					
10	200	Кисель	01,4	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	01,4	0	0,01	0	18,3	
	<b>Итого</b>		<b>1,56</b>	<b>7,6</b>	<b>51,42</b>	<b>236,1</b>	<b>21,48</b>	<b>11,66</b>	<b>9,06</b>	<b>1,52</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>18,3</b>	
	<b>Всего</b>		<b>34,77</b>	<b>46,9</b>	<b>236,75</b>	<b>1516,37</b>	<b>317,71</b>	<b>224,42</b>	<b>637,73</b>	<b>12,71</b>	<b>154,46</b>	<b>0,635</b>	<b>2,909</b>	<b>58,2</b>	

Прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено листов  
Директор МОУ «СОШ №2  
им. В. И. Куврова г. Новоузенска  
Саратовской области»

  
Губина ЛА  
« 24 » 08 20 23 г.

