



Директор МБОУ СОШ

**Десятидневное меню
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждени
средней общеобразовательной школы
с.Барнуковка Балтайского муниципального района
Саратовской области
для возрастной категории 1-4 классы
на 2021-2022 учебный год**

2021-2022 учебный год

Понедельник

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
14	150	Макароны отварные с маслом с/с	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3
17	200	Кофейный напиток с молоком	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	168	0,35	0,08	0,02	0
	1/25	Печенье порционное	1,635	4,122	16,155	109,6	7,25	5	0,475	0,525	2,75	0,02	0,475
	30	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1
	Итого		10,475	6,302	79,185	428,4	85,35	44,1	342,675	1,875	2,83	0,12	1,875
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
0	70	Икра из кабачков.	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0
1	200	Суп рисовый с мясом	33,1	26,04	32,62	356,39	44,38	28,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1
9	200	Каша гречневая с маслом.	4,89	13,41	20,37	216,7	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0
32	65	Сосиски отварные	7,15	15,53	1,04	172	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0	0
24	200	Чай с сахаром	0,2		19,99	81,52	14	4	4	1	0	0	0,1
59	80	соус том с овощами	0,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0
	80	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		48,67	68,73	98,36	1106,69	109,61	57,21	301,4	8,78	43	0,11	0,5
	всего		59,145	75,032	177,545	1535,09	194,96	101,31	644,075	10,655	45,83	0,23	2,375

Вторник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
28	200	Каша пшеничная с молоком	9,86	9,35	50,6	250,14	67,13	0	0	0,91	0	0,09	0
19	200	Какао	4,2	3,6	17,3	110,7	110,57	0	0	0,35	0	0,24	0
	30	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1
	Итого		14,86	12,95	74,9	405,84	180,9	12,1	21,2	1,46	0	0,35	0,1
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
39	80	Салат из моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	204,12	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14
37	200	щи из св. капусты на м/к бульоне	1,81	4,91	125,5	162,5	30,67	3,88	13,69	0,39	0,39	0,05	0,24
36	200	Рожки отварные с маслом	6,32	9,47	44	340,33	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0,16	0
15	80	Гуляш с отварной говядиной	25,66	18,47	3,14	260,54	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0
24	200	напиток из шиповника	0,4	0,2	19	180	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		56,13	40,21	234,49	1292,74	60,73	54,56	56,678	4,19	4,2412	12,622	0,78
		всего	70,99	53,16	309,39	1698,58	241,63	66,66	77,878	5,65	4,2412	12,972	0,88

Среда

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
10	200	Каша молочная рисовая	6,46	7,62	34,32	255,5	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0
21	200	Кисель	0	0	10	120	0,2	0	0	0,02	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	49	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1
	Итого		7,26	7,62	51,32	424,5	8,1	12,1	21,2	0,68	0	0,04	0,1
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
26	80	Салат из св капусты с кукурузой	6	6,5	7,3	112,5	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0
3	200	Суп гороховый с мясом	16,94	5,2	29,86	250,1	31,9	40,01	129,9	1,61	0,95	15	0,12
7	200	Овощи тушеные с мясом	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0
	170	фрукт сезонный (яблоко)	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,003	0,07	0,3
26	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	56,04	214,1	7	8	20	0,15	0,04	0,02	0,06
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		51,46	33,75	173,44	1220,2	135,65	166,83	478,718	9,79	60,9942	15,192	0,88
		всего	58,72	41,37	224,76	1644,7	127,55	178,93	499,918	10,47	60,9942	15,232	0,98

Четверг

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
11	200	Каша молочная Дружба	6,3	10,2	26,3	227,2	66,05	19,02	79,86	0,5	0	0	0
20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06
	60	Булочка	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1
	Итого		7,5	10,2	49,8	400,2	76,25	39,12	121,06	0,85	0,04	0,03	0,16
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
36	80	Салат из свеклы и зеленым горошком,	1	2,51	4,49	106,7	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0
44	200	Суп с макаронами и мясом	13,35	9,67	23,51	252,49	23,5	12,3	0	0,3	0	0,1	0
12	200	Плов	31,04	47,5	48,4	351,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,2	0
25	200	какао с молоком	4,2	3,6	17,3	118,7	110,57	0	0	0,35	0	0,01	0,08
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,5	0	10	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	170	фрукт сезонный (яблоко)	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,003	0,07	0,3
	Итого		53,7	64,08	126,33	1021,64	175,86	78,54	200,688	10,44	0,0042	0,482	0,78
		всего	61,2	74,28	176,13	1421,84	252,11	117,66	321,748	11,29	0,0442	0,512	0,94

пятница

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
9	250	Каша молочная манная	6,26	8,13	31,4	224,24	199	34	0	167	0	0,22	0
19	200	Какао	4,2	3,6	17,3	118,7	221,14	0	0	0,7	0	0,24	0
	30	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	25	Печенье порционное	1,635	4,122	16,155	109,6	7,25	5	0,475	0,525	2,75	0,02	0,475
	итог		13,895	15,852	77,855	517,54	433,79	55,5	43,975	168,725	2,75	0,53	0,875
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
39	80	Салат из моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	204,12	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14
4	200	Щи из свежей капусты с мясом	33,56	25,73	24,74	381,79	30,67	3,88	13,69	0,39	0,39	0,01	0,24
33	200	каша гороховая	19,47	11,89	47,02	372,9	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0
27	60	Рыба тушеная с овощами	13,21	15,9	19,03	272,31	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0
21	200	Кисель	0	0	10	119	0,4	0	0	0,01	0	0	0
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		88,18	60,68	143,64	1495,37	144,85	135,26	379,728	4,98	4,2812	12,632	0,78
		всего	102,08	76,532	221,495	2012,91	578,64	190,76	423,703	173,705	7,0312	13,162	1,655

понедельник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
10	200	Каша молочная рисовая	6,46	7,62	34,32	223,18	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0
21	200	Кисель	0	0	10	119	0,1	0	0	0,01	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1
	10	Масло сливочное	0,03	0,9	0	87	0,003	0,01	0,004	0,003	0,008	0	0
	Итого		7,26	7,62	51,32	474,18	8	12,1	21,2	0,67	0	0,04	0,1
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
	70	Икра из кабачков.	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0
3	200	Суп гороховый с мясом	16,94	5,2	29,86	250,1	31,9	40,01	129,96	1,61	0,95	15	0,12
36	200	Рожки отварные с маслом	6,32	9,47	44	340,33	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0,16	0
32	65	Сосиски отварные	7,15	15,53	1,04	172	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0
	200	сок	1,2	0	13	49,3	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06
59	80	соус томат с овощами	0,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0
	1/80	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		34,94	43,95	112,24	1091,81	133,09	94,42	329,73	5,04	43,99	15,31	0,58
	всего		42,2	51,57	163,56	1565,99	141,09	106,52	350,93	5,71	43,99	15,35	0,68

вторник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
5	200	Суп молочный с вермишелью	6,6	9	20,6	200	191,77	0	0	0,598	0	0,094	0
20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	135	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06
	60	Булочка ванильная	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		9	9	50,1	400	205,17	24,5	63,5	1,248	0,04	0,154	0,46
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
36	80	Салат из свеклы и зеленым горошком,	1	2,51	4,49	106,7	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0
37	200	Щи из свежей капусты на м/к	1,81	4,91	125,5	162,5	30,67	3,88	13,69	0,39	0,39	0,01	0,24
15	80	Гуляш с отваной говядиной	25,66	18,47	3,14	260,54	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0
9	200	Каша гречневая с маслом.	4,89	13,41	20,37	216,7	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0
23	200	кофейный напиток	0	0	10	119	0,4	0	0	0,01	0	0	0
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		37,37	39,7	189,33	1036,44	58,8	61,12	203,378	8,75	0,3912	0,172	0,64
	всего		46,37	48,7	239,43	1436,44	263,97	85,62	266,878	9,998	0,4312	0,326	1,1

среда

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
10	250	Каша молочная рисовая	6,46	7,62	34,32	223,18	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0
21	200	Кисель	0	0	10	119	0,2	0	0	0,02	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1
	25	Печенье порционное	1,635	4,122	16,155	109,6	7,25	5	0,475	0,525	2,75	0,02	0,475
	Итого		7,26	7,62	51,32	387,18	8,1	12,1	21,2	0,68	0	0,04	0,1
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
26	80	Салат из св капусты с кукурузой	6	6,5	7,3	112,5	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0
44	200	Суп с макаронами и мясом	13,35	9,67	23,51	252,49	23,5	12,3	0	0,3	0	0,1	0
7	200	Овощи тушеные с мясом	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0
26	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	56,04	214,1	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	170	фрукт сезонный (яблоко)	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,003	0,07	0,3
	Итого		47,87	38,22	167,09	1248,34	127,25	139,12	348,818	8,48	60,0442	0,282	0,76
	всего		55,13	45,84	218,41	1635,52	135,35	151,22	370,018	9,16	60,0442	0,322	0,86

четверг

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
11	250	Каша молочная Дружба	6,3	10,2	26,3	230	66,05	19,02	79,86	0,5	0	0	0
20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	130	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06
	30	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1
	Итого		7,7	10,2	49,8	405	76,25	39,12	121,06	0,85	0,04	0,03	0,16
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
39	80	Салат из моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	204,12	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14
1	200	Суп рисовый с мясом	33,1	26,04	32,62	356,39	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1
27	60	Рыба тушеная с овощами	13,21	15,9	19,03	272,31	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0
33	200	каша гороховая	19,47	11,89	47,02	372,9	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0
24	200	напиток из шиповника	0,4	0,2	19	180	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		55,02	35,15	160,52	1556,72	121,18	134,98	381,638	4,98	3,8912	12,57	0,54
	всего		62,72	45,35	210,32	1961,72	197,43	174,1	502,698	5,83	3,9312	12,6	0,7

пятница

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
9	200	Каша молочная манная	6,26	8,13	31,4	224,24	199	34	0	167	0	0,22	0
17	200	Кофейный напиток с молоком	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	168	0,35	0,08	0,02	0
	30	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	10	Сыр твердый порционный	2,50	2,63	0	34,50	0,02	0,001	0,02	0,007	0,002	0,012	0,02
	Итого		12,8	12,86	69,43	442,54	274,62	56,501	211,52	167,857	0,082	0,302	0,42
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
36	80	Салат из свеклы и зеленым горошком,	1	2,51	4,49	16,76	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0
4	200	щи из св капусты с мясом	33,56	25,73	24,74	381,79	30,67	3,88	13,69	0,39	0,39	0,05	0,24
12	200	Плов	31,04	47,5	48,4	351,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,05	1,6
	1/200	сок	1,2	0	13	49,3	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0
	170	фрукт сезонный (яблоко)	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,003	0,07	0,3
	1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		71,21	76,54	126,26	1017,35	79,46	78,12	234,378	10,33	0,4342	0,282	2,54
	всего		84,01	89,4	195,69	1459,89	354,08	134,621	445,898	178,187	0,5162	0,584	2,96

Утверждаю
Г. С. Барнуковка
В. Панюхина
от 31.08.21.

Я -

C
0,015
0,045
27,5
0
27,56
C
11,89
0
1,2
0,02
68
0,4
0

81,51

109,07

C
0,27
1,08
0
1,35
C
12,2
1,21
8,71
0,4
160
0
0
182,52
183,87

C
0
0
0
0
C
5,88
0
0
6
6,8
0
0

18,68

18,68

C
0
6,8
0
6,8
C
5,88
8,3
1,02
1,04
0
0
6

22,24
29,04

C
2
1,08
0
27,5
30,58
C
12,2
1,21
0
3,35
0
0
0

16,76

47,34

C
0
0
0
0
0
0
C
11,89
0
8,71
0,02
6,8
0,4
0

27,82

27,82

C
1,95
6,8
0
8,75
C
5,88
1,21
0,4
1,2
0
0
0

8,69

17,44

C
0
0
0
27,5
0
C
5,88
8,3
0
6,8
0
0
6

26,98

26,98

C
0
6,8
0
6,8
C
12,2
10,29
3,35
0
160
0
0

185,84

192,64

C
2
0,45
0
0,007
2,457
C
5,88
1,21
1,02
6,8
6
0
0

20,91

23,367