



**Десятидневное меню
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
с.Барнуковка Балтайского муниципального района
Саратовской области
для возрастной категории 5-11 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	80	Икра из кабачков.	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0
1	250	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	80	Сосиски отварные	7,15	15,53	1,04	172	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0
24	200	Чай с сахаром	0,2		19,99	81,52	14	4	4	1	0	0,02	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
	100	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	0,18	0,5

всего 59,145 75,032 177,545 1535,09 194,96 101,31 644,075 10,655 45,83 0,3 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	100	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	250	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 отваной 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
	50	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	50	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	100	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	250	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
7	250	Овоши 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
	50	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		51,06	33,35	163,64	1173,2	119,65	157,83	467,778	7,59	60,9912	15,112	0,58
		всего	58,32	40,97	214,96	1597,7	111,55	169,93	488,978	8,27	60,9912	15,152	0,68

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	100	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	250	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	0,06
	50	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,24	0,08
	50	Хлеб пшеничный	1,5	0	10	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		53,3	63,68	116,53	974,64	159,86	69,54	189,688	8,24	0,0012	0,63	0,54
		всего	60,8	73,88	166,33	1374,84	236,11	108,66	310,748	9,09	0,0412	0,66	0,7

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	100	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	250	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	80	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	13,08	52,7	0,2	0	0	0,02	0	0	0
	50	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	50	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	146,72	1429,07	144,65	135,26	379,728	4,99	4,2812	12,632	0,78
		всего	102,08	76,532	224,575	1946,61	578,44	190,76	423,703	173,715	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
	80	Икра из кабачков.	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0
3	250	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
59	80	соус томат с овощами	0,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0
	100	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		33,74	43,95	99,24	1042,51	126,09	86,42	309,73	4,89	43,95	15,3	0,52

всего

41 51,57 150,56 1516,69 134,09 98,52 330,93 5,56 43,95 15,34 0,62

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	100	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
37	250	Щи из свежей капусты на м/к	1,81	4,91	125,5	102,5	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
	50	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	50	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	886,5	58,8	61,12	203,378	8,75	0,3912	0,172	0,64

Итого			47,47	37,82	157,29	1201,34	111,25	130,12	337,818	6,28	60,0412	0,212	0,46
всего			54,73	45,44	208,61	1588,52	119,35	142,22	359,018	6,96	60,0412	0,252	0,56

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	100	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	250	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	80	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
	50	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0
	50	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	100	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	250	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
	50	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0

	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		71,21	76,14	103,46	921,05	56,46	61,12	203,378	7,98	0,3912	0,202	2,24
	всего		84,01	89	172,89	1363,59	331,08	117,621	414,898	175,837	0,4732	0,504	2,66

Утверждаю

Барнуковка

И. Панюхина

8 05 31. 08. 21.

-



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
6,8
0
0

12,68

12,68

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

23,04

29,84

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
0,4
0

21,02

21,02

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

20,98

20,98

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
0

0

8,11

10,567