

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ с. Каменка

\_\_\_\_\_ И.А.Хирнова

**Примерное десятидневное меню**  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном  
учреждении «Средняя общеобразовательная  
школа с.Каменка Самойловского района  
Саратовской области»  
на 2022-2023 учебный год

### Возрастная категория: 7-11лет 1-4 класс

ДНИ	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> (1 неделя)	14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
	88/107	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур	250	6,37	10,06	8,26	157,04
	202	Изделия макаронные отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95
	591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Апельсины	100	0,45	0,1	4,05	18
		<b>Итого:</b>		<b>25,41</b>	<b>27,04</b>	<b>107,41</b>	<b>816,74</b>
<b>ВТОРНИК</b> (1 неделя)	14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
	101	Суп картофельный с крупой на бульоне из кур	250	1,98	2,74	14,58	97,75
	692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Яблоко	100	0,005	0,3	5,53	25,94
		<b>Итого:</b>		<b>18,19</b>	<b>18,59</b>	<b>96,65</b>	<b>647,94</b>
<b>СРЕДА</b> (1 неделя)	20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,46	40,38
	82/107	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне кур	250	7,66	8,58	17,14	176,42
	304	Плов	210	20,3	17	35,69	377
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Апельсины	100	0,45	0,1	4,05	18
		<b>Итого:</b>		<b>25,45</b>	<b>27,42</b>	<b>103,35</b>	<b>809,6</b>

ДНИ	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЧЕТВЕРГ (1 неделя)	20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,46	40,38
	206/107	Суп картофельный с горохом на бульоне из кур	250	9,83	8,88	16,8	169,34
	202	Изделия макаронные отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95
	591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Апельсины	100	0,45	0,1	4,05	18
		<b>Итого:</b>		<b>26,67</b>	<b>27,25</b>	<b>95,88</b>	<b>783,87</b>
ПЯТНИЦА (1 неделя)	14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
	88/107	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур	250	6,37	10,06	8,26	157,04
	304	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Яблоко	100	0,005	0,3	5,53	25,94
	<b>Итого:</b>		<b>25</b>	<b>27,26</b>	<b>100,51</b>	<b>792,55</b>	

ДНИ	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 недели)	14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
	88/107	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур	250	6,37	10,06	8,26	157,04
	202	Изделия макаронные отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95
	591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Апельсины	100	0,45	0,1	4,05	18
		<b>Итого:</b>		<b>25,41</b>	<b>27,04</b>	<b>107,41</b>	<b>816,74</b>
ВТОРНИК (2 недели)	14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
	101	Суп картофельный с крупой на бульоне из кур	250	1,98	2,74	14,58	97,75
	692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Яблоко	100	0,005	0,3	5,53	25,94
		<b>Итого:</b>		<b>18,19</b>	<b>18,59</b>	<b>96,65</b>	<b>647,94</b>
СРЕДА (2 недели)	20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,46	40,38
	82/107	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне кур	250	7,66	8,58	17,14	176,42
	304	Плов	210	20,3	17	35,69	377
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Апельсины	100	0,45	0,1	4,05	18
		<b>Итого:</b>		<b>25,45</b>	<b>27,42</b>	<b>103,35</b>	<b>809,6</b>

ДНИ	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЧЕТВЕРГ (2 недели)	20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,46	40,38
	206/107	Суп картофельный с горохом на бульоне из кур	250	9,83	8,88	16,8	169,34
	202	Изделия макаронные отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95
	591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Апельсины	100	0,45	0,1	4,05	18
		<b>Итого:</b>		<b>26,67</b>	<b>27,25</b>	<b>95,88</b>	<b>783,87</b>
ПЯТНИЦА (2 недели)	14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
	88/107	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур	250	6,37	10,06	8,26	157,04
	304	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Яблоко	100	0,005	0,3	5,53	25,94
	<b>Итого:</b>		<b>25</b>	<b>27,26</b>	<b>100,51</b>	<b>792,55</b>	
<b>Среднее значение за период</b>				<b>24,14</b>	<b>25,51</b>	<b>100,76</b>	<b>770,14</b>

Меню составлено на основании сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна