



УТВЕРЖАЮ
директор МОУ «СОШ п.Белоярский»
/С.А. Юркина/
Приказ №88 от 31.08.2023

**Примерное десятидневное меню на ноябрь-декабрь 2023 года
Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа п. Белоярский Новобурасского
района Саратовской области имени Бабушкина А.М.»**

1-4 классы

**Примерное десятидневное меню
для детей 7-11 лет (1-4 классы)
(обед)
Первая неделя**

День недели: **понедельник**

Неделя: 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: **старше 7-11 (1-4 класс)**

ОБЕД

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса нет то	Пищевые вещества			Энерге тическа я ценност ь (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
21	Салат овощной	80 г	0,88	6,56	10,25	95,92	0,065	3,5	1,4	3,142	18,97	38,6	26,6	0,5
29	Суп гороховый	250 г	2,3	4,25	15,1	108	0,2	8,68	0,05	0,225	19	65,8	25,5	0,925
30	Биточки (мясо)	100 г	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
31	Пшено отварное	180 г	3,6	9,63	15,3	162	0,108	13,8	0,018	3,1	61,2	94,5	35,1	1,26
18	Компот из сухофруктов	200 г	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72		0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
26	Хлеб пшеничный	20 г	2,76	0,35	16,9	82,6	0,06	0	0	0,51	8,0	25,5	9,9	0,7
27	Хлеб ржаной	30 г	2,55	0,99	12,75	51,8	0,087	0,12	0	0,099	21,9	37,5	12	0,85
	Апельсин	200г	1,9	0,2	18,7	94	0,174	106,4	0,022	0,36	80	28	20	0,2
	Итого	860	31,8	39,56	125	1013,32	0,804	133,22	1,53	8,436	280,57	498,3	172,6	7,935

День недели: **вторник**

Неделя: 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 7-11 (1-4 класс)

ОБЕД

			Белк и	Жир ы	Углево ды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
21	Салат овощной	80 г	0,88	6,56	10,25	95,92	0,065	3,5	1,4	3,142	18,9	38,6	26,6	0,5
32	Борщ на мясном бульоне	250	1,83	5	10,7	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,3	1,2
13	Рыба припущенная с овощами	100 г	14,35	3,95	4,75	112,5	0,15	4,05	0	0	21,62	0	32,62	0,85
45	Картофельное пюре	180 г	3,42	8,82	22,9	184	0,18	25	0,054	0,18	19,8	93,6	36	1,44
19	Кисель	200 г	0	0	25	97,6								
26	Хлеб пшеничный	20 г	2,76	0,35	16,9	82,6	0,06	0	0	0,51	8,0	25,5	9,9	0,7
27	Хлеб ржаной	30 г	2,55	0,99	12,75	51,8	0,087	0,12	0	0,099	21,9	37,5	12	0,85
	Яблоко	140г	5,1	15,4	23,9	219,5								
	Итого	860	30,89	41,07	127,15	938,92	0,81	59,27	1,454	6,322	124,7	248,2	143,4	5,54

День недели: среда

Неделя: 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 7-11 (1-4 класс)

ОБЕД

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28	Салат овощной	60 г	1,08	3,06	64,8	57,9	0,015	7,38	0,002	0,074	27,3	31,74	16,23	1,034
33	Суп крестьянский	250 г	2,13	5,1	14,6	113	0,05	9,95	0	2,43	26,3	67	19,5	0,725
47	Гуляш из говядины	80 г	11	23,9	0,4	261	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
1	Макароны отварные	180 г	6,79	0,81	38,3	188	0,072	0	0	0,936	13,4	44,6	10,4	1,03
16	Чай с сахаром	200 г	0,12	0,02	1,7	55,9	0	0	0	0	12,8	3,96	2,16	0,32
26	Хлеб пшеничный	20 г	2,76	0,35	16,9	82,6	0,06	0	0	0,51	8,0	25,5	9,9	0,7
27	Хлеб ржаной	30 г	2,55	0,99	12,75	51,8	0,087	0,12	0	0,099	21,9	37,5	12,0	0,85
	Конфета укрупненная	100г	0,8	0,8	19,6	320	0,6	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4
	Итого	840	27,23	35,05	149,45	904,2	1,064	37,45	0,012	4,85	176,7	384,3	37,5	10,86

День недели: **четверг**

Неделя: 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 7-11 (1-4 класс)

ОБЕД

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
21	Салат овощной	80 г	0,88	6,56	10,25	95,92	0,065	3,5	1,4	3,142	18,97	38,6	26,6	0,5
34	Щи из свежей капусты	250 г	1,75	4,98	7,78	42,8	0,05	18,5	0	0	34	47,5	22,3	0,8
35	Плов из птицы	250 г	19,1	18,9	45,1	427	0,025	1,55	0	6,43	39,3	158	36,9	1,55
18	Компот из сухофруктов	200 г	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
26	Хлеб пшеничный	20 г	2,76	0,35	16,9	82,6	0,06	0	0	0,61	8,0	25,5	9,9	0,7
27	Хлеб ржаной	30 г	2,55	0,99	12,75	51,8	0,087	0,12	0	0,099	21,9	37,5	12	0,85
	Сок в коробочке	0,2 г	5,1	15,4	23,9	219,5								
	Итого	880	32,8	47,26	148,68	1052,62	0,307	24,39	1,4	10,78	154,7	330,5	125,2	5,1

День недели: **пятница**

Неделя: 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 7-11 (1-4 класс)

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса нетто	Пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
21	Салат овощной	80 г	0,88	6,56	10,25	95,92	0,065	3,5	1,4	3,142	18,97	38,6	26,6	0,5
36	Суп с макаронными изделиями	250 г	2,58	2,78	15,7	109	0,1	6,08	0	1,45	29,5	57,7	23,8	1
37	Гуляш из говядины	100 г	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	0,03	3,59	43,32	171,15	22,45	2,4
4	Гороховое пюре	180 г	3,73	10,98	21,6	207,6	0,18	21,36	0,054	0,29	50,04	104,4	32,8	1,25
18	Компот из сухофруктов	200 г	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
26	Хлеб пшеничный	20 г	2,76	0,35	16,9	82,6	0,06	0	0	0,51	8,0	25,5	9,9	0,7
27	Хлеб ржаной	30 г	2,55	0,99	12,75	51,8	0,087	0,12	0	0,099	21,9	37,5	12	0,85
	Банан	150	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
	Итого	870	29,86	45,34	135,32	1065	0,6	42,52	1,5	9,981	212,2	486,2	187,05	7,3

День недели: **Понедельник**

Неделя: 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет (1-4 класс)

ОБЕД

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28	Салат овощной	60 г	1,08	3,06	64,8	57,9	0,015	7,38	0,002	0,074	27,3	31,74	16,23	1,034
38	Суп овощной	300 г	1,92	6	11	114	0,09	12,5	0	2,79	41,8	59,1	24,9	0,93
39	Тефтели (мясные)	100 г	7,39	8,19	9,75	142,7	0,05	0,71	0,03	0,5	36,58	88,91	18	0,8
40	Каша гречневая рассыпчатая	180 г	10,3	9,41	44,5	304	0,252	0	0,054	0,738	17,1	243	162	5,45
18	Компот из сухофруктов	200 г	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
26	Хлеб пшеничный	20 г	2,76	0,35	16,9	82,6	0,06	0	0	0,51	8,0	25,5	9,9	0,7
27	Хлеб ржаной	30 г	2,55	0,99	14,75	51,8	0,087	0,12	0	0,099	21,9	37,5	12	0,85
	Груша	200г	5,1	15,4	23,9	219,5								
	Итого	940	30,76	43,48	217,6	1105,5	0,624	21,43	0,086	5,211	185,2	509,1	260,5	10,46

День недели: вторник

Неделя: 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет (1-4 класс)

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са нетт о	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Белк и	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28	Салат из свеклы с р/м	60 г	1,08	3,06	64,8	57,9	0,015	7,38	0,002	0,074	27,3	31,74	16,23	1,034
41	Рассольник по- ленинградски	300 г	2,46	6,3	19,5	146	0,12	9,21	0	2,82	18,6	75,6	31,5	1,11
43	Рыба, запечённая с картофелем по - русски	250 г	16,7	9,28	23,7	245	0,175	9,18	0,05	1,05	45,8	392	52,1	1,68
18	Компот из сухофруктов	200 г	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72		0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
26	Хлеб пшеничный	20 г	2,76	0,35	16,9	82,6	0,06	0	0	0,51	8,0	25,5	9,9	0,7
27	Хлеб ржаной	30 г	2,55	0,99	12,75	51,8	0,087	0,12	0	0,099	21,9	37,5	12	0,85
	Киви	100	0,8	0,8	19,6	94	0,6	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4
	Итого	1080	26,96	20,78	169,2	810,3	1,077	46,61	0,062	5,527	186,1	617,7	157,23	10,874

День недели: среда

Неделя: 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет (1-4 класс)

ОБЕД

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са нетт о	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
21	Салат овощной	80 г	0,88	6,56	10,25	95,92	0,065	3,5	1,4	3,142	18,97	38,6	26,6	0,5
42	Суп рисовый с картофелем	300 г	2,55	6,12	17,5	135	0,06	11,9		2,91	31,5	80,4	23,4	0,87
30	Котлета	100 г	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
1	Макароны отварные	180	6,79	0,81	38,3	188	0,072	0	0		13,4	44,6	10,4	1,03
18	Компот из сухофруктов	200 г	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
26	Хлеб пшеничный	20 г	2,76	0,35	16,9	82,6	0,06	0	0	0,51	8,0	25,5	9,9	0,7
27	Хлеб ржаной	30 г	2,55	0,99	12,75	51,8	0,087	0,12	0	0,099	21,9	37,5	12	0,85
	Яблоко	180г	5,1	15,4	23,9	219,5								
	Итого	960	39	47,81	165,9	1191,8	0,45	16,24	1,8	7,66	165,3	435	125,8	7,45

День недели: четверг

Неделя: 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет (1-4 класс)

ОБЕД

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
48	Салат овощной	60 г	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
32	Борщ	300 г	2,19	6	12,8	144	0,06	12,4		2,88	41,4	63,6	31,5	1,44
44	Жаркое по- домашнему	250 г	29,6	26,4	18,9	431	0,175	8,63	0,05	0,9	39,8	302	63,6	3,88
19	Кисель	200 г	0	0	0,25	97,6								
26	Хлеб пшеничный	20 г	2,76	0,35	16,9	82,6	0,06	0	0	0,51	8,0	25,5	9,9	0,7
27	Хлеб ржаной	30 г	2,55	0,99	12,75	51,8	0,087	0,12	0	0,099	21,9	37,5	12	0,85
	Апельсин	230г	1,9	0,2	18,7	94	0,174	106,4	0,022	0,36	80	28	20	0,2
	Итого	1260	40,14	39,28	84,9	878,4	0,568	131,75	0,072	0,61	215,7	478,8	146	7,49

День недели: пятница

Неделя: 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет (1-4 класс)

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
21	Салат овощной	80 г	0,88	6,56	10,25	95,92	0,065	3,5	1,4	3,142	18,97	38,6	26,6	0,5
36	Суп с макаронными изделиями	250 г	2,58	2,78	15,7	109	0,1	6,08	0	1,45	29,5	57,7	23,8	1
14	Гуляш мясной	100 г	12,89	10,19	3,28	156,25	0,03	0,69	0,01	0,41	23,25	102,31	21,75	0,99
40	Рис отварной	180 г	10,3	9,41	44,5	304	0,252		0,054	0,738	17,1	243	162	5,45
18	Компот из сухофруктов	200 г	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
26	Хлеб пшеничный	20 г	2,76	0,35	16,9	82,6	0,06	0	0	0,51	8,0	25,5	9,9	0,7
27	Хлеб ржаной	30 г	2,55	0,99	12,75	51,8	0,087	0,12	0	0,099	21,9	37,5	12	0,85
	Банан	50г	5,1	15,4	23,9	219,5								
	Итого	910	37,7	41,76	159,28	1152,1	0,614	0,12	1,464	6,849	151,2	528	273,6	10,19