

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАOU «ООШ
п. Ивановский»
МО «Город Саратов»



Д. Р. Валиева

Приказ № 131 от 01.09.2023 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МАОУ «ООШ п. Ивановский» обед, полдник
на 2023-2024м год. ГПД

День недели: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний летний период
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность В ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Fe	P	Mg		
ОБЕД																
44	Суп гороховый с гренками	255	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	1,03	65,75	32,55		
206	Картофельное пюре	160	3,68	3,53	23,55	140,73	0,05	0,03	0	0,66	7,59	0,61	31,43	11,57		
67	Мясные тефтели с сметанным соусом	110	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0,12	3,1	1,27	141,4	28,4		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1,4	-	45,6	110,96	0,04	0,8	0,01	1,68	66,9	2,1	18,31	6,86		
10	Салат из зеленого горошка	100	1,8	3,11	3,78	65,81	0,125	15,8	0,01	0,08	78,6	1,93	140,99	19,9		
	Хлеб ржано- пшеничный	100	1,8	3	13,2	164,8	0,02	0,01	0	0	7,6	0,73	130	28		
	Итого	925	25,49	33,85	133,41	854,9	0,405	34,55	51,04	4,96	191,49	7,67	527,88	127,28		
Полдник																
	Сок фруктовый	200														
	Выпечка	100														
	Итого	300														
	Итого по меню	1225	25,49	33,85	133,41	854,9	0,405	34,55	51,04	4,96	191,49	7,67	527,88	127,28		

День недели: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний летний период
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность В ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg	
ОБЕД															
9	Салат из отварной свеколы растительным маслом	100	0,9	2,6	5,2	136,8	0,02	18,7	0,1	4,75	23,3	0,32	36,85	25,85	
188	Щи из свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	250/5	3,1	3	20	312,26	0,08	5,9	0,15	0,22	34,7	1	60,89	35,8	
21	Бефстроганов из говядины	100	2,13	4,04	15,53	331,53	0,16	0,6	0	0,59	73,2	1,2	230,4	31,93	
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	16,7	5,5	5	331,53	0,16	0,9	0	0,66	16,7	1,9	31,43	11,57	
283	Компот из сухофруктов	200/20	56	0	27,89	113,79	2,06	30	0,01	0,68	3	14,59	18,31	6,86	
	Хлеб ржано- пшеничный	80	1,8	3	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73	130	28	
	Итого	280	80,63	18,14	86,82	1390,71	2,5	56,11	0,26	6,9	158,5	19,74	507,88	140,01	
Полдник															
	Сок фруктовый	200													
	Выпечка	100													
	Итого	300													
	Итого по меню	580	80,63	18,14	86,82	1390,71	2,5	56,11	0,26	6,9	158,5	19,74	507,88	140,01	

День недели: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенний летний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Fe	P	Mg		
ОБЕД																
47	Суп картофельный на м/к бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	1,09	66,65	27		
27	Плов из курицы	150	14,14	11,7	13,97	498,6	0,11	0,59	0,01	0,013	73,2	1,24	49,31	16,16		
10	Салат из зеленого горошка	60	4,9	11,1	23,4	214,34	0,015	0,067	0,55	0,08	22,61	36,88	205,26	56,88		
	Сок фруктовый	30	0,5	3,5	3,6	52	0,01	3,1	0	0,05	2,1	0,2	33,71	14,48		
	Хлеб ржано- пшеничный	100	1,8	3	13,2	164,8	0,02	0,01	0	0	7,6	0,73	130	28		
	Итого	590	24,03	32,14	71,31	1034,49	0,265	12,017	0,56	0,143	130,11	40,14	486,93	122,52		
Полдник																
	Фрукты	100														
	Выпечка	100														
	Итого	200														
	Итого по меню	790	24,03	32,14	71,31	1034,49	0,265	12,017	0,56	0,143	130,11	40,14	486,93	122,52		

День недели: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенний летний
 Возрастная категория: с 7- 11 лет и старше.

№ реп.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg		
ОБЕД																
	Огурцы консервированные	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	0	0	26,8	0,32	14,83	7,9	
54	Суп картофельный с клецками	250	3,1	3	20	312,26	0,08	5,9	0,15	0,22	34,7	1	60,89	35,8		
249	Рыба запеченая в сметане	120	19,61	6,56		153	0,12	0,26	0		60,15	1,49	284,55	39		
4	Гречка отварная с маслом сливочным	200	4,1	6,6	27,3	330,9	0,16	18,24	0	0,32	57,3	1,7	135,17	35,29		
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	2,06	30			6,4		3,6	6,86		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3	13,2	164,8	0,02	0,01	0,01	0,68	7,6	0,73	130	28		
	Итого	910	29,5	22,21	90,45	1106,7	2,45	75,38	0,16	1,22	192,95	5,24	629,04	152,85		
Полдник																
	Сок фруктовый	200														
	Выпечка	100														
	Итого	300	29,5	22,21	90,45	1106,7	2,45	75,38	0,16	1,22	192,95	5,24	629,04	152,85		

День недели: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенний летний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg		
ОБЕД																
9	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	0,9	2,6	5,2	106,68	0,02	18,7	0,1	4,75	23,3	0,32	36,85	25,85		
87	Суп рыбный с консервами с крупой	250/5	3,1	3	20	312,26	0,08	5,9	0,15	0,22	34,7	1	60,89	35,8		
321	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	31	0	23,9	0,98	61,8	27,8		
283	Компот из сухофруктов	200/20	-	-	7,5	110,96	2,06	30	-	-	3	-	18,31	6,86		
	Хлеб ржано-пшеничный	100	1,8	3	13,2	164,8	0,02	0,01	0,01	0,68	7,6	0,73	130	28		
	Итого	350	8,09	19,6	60,34	860,7	2,25	63,28	31,26	5,65	92,5	3,03	307,85	124,31		
	Итого по меню		8,09	19,6	60,34	860,7	2,25	63,28	31,26	5,65	92,5	3,03	307,85	124,31		
Полдник																
	Сок фруктовый	200														
	Выпечка	100														
	Итого	300														
	Итого по меню	650	8,09	19,6	60,34	860,7	2,25	63,28	31,26	5,65	92,5	3,03	307,85	124,31		

Неделя: вторая понедельник
 Сезон: весенний летний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Fe	P	Mg	
ОБЕД															
42	Борщ на мясном бульоне со сметаной	255	0,3	0,02	2,12	119,43	2,01	5,16	0,41	0,04	34,36	0,34	8,7	4,25	
309	Макаронные изделия отварные с маслом	110	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,9	0	0,66	16,7	1,9	31,43	11,57	
307	Котлеты из мяса кур	80	9,7	13,92	7,89	196,00	0,04	0,26	64	0	56	1,01	105,9	15,4	
10	Салат из зеленого горошка	65	1,8	3,11	3,78	50,16		6,6			12,87	0,42		12,6	
	Хлеб ржано- пшеничный	80	1,8	3	13,2	164,80	0,02	0,01	0	0	7,6	0,73	130	28	
	Итого	590	22,37	29,4	84,92	866,90	2,23	12,93	64,41	0,7	127,53	4,4	276,03	71,82	
	Итого по меню	890	22,37	29,4	84,92	866,9	2,23	12,93	64,41	0,7	127,53	4,4	276,03	71,82	
Полдник															
	Сок фруктовый	200													
	Выпечка	100													
	Итого	300													
	Итого по меню	890	22,37	29,4	84,92	866,9	2,23	12,93	64,41	0,7	127,53	4,4	276,03	71,82	

Неделя: вторая вторник
 Сезон: весенний летний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность В ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Fe	P	Mg	
															ОБЕД
209	Суп картофельной фрикадельками	275	7,29	5,7	16,99	148,50	0,08	5,9	0,15	0,22	31,9	1,61	129,96	40,01	
436	Жаркое по домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	0	0	19,44	2,52	210,63	41,06	
23	Салат из кукурузы	50	0,32	1,74	1,22	51,54	0,01	9,2	0	0	10,68	0,15	0	0	
868	Компот из сухофруктов	220	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0,01	0,68	6,4	0,18	3,6	0	
	Хлеб ржано- пшеничный	80	1,8	3	13,2	164,80	0,02	0,01			7,6	0,73	130	28	
	Итого	775	26,66	15,11	69,89	624,67	0,25	21,8	0,16	0,9	76,02	5,19	474,19	109,07	
	Сок фруктовый	200													
	Выпечка	100													
	Итого	300	1,8	3	13,2	164,8	0,02	0,01	0	0	7,6	0,73	130	28	
	Итого по меню	1075	26,66	15,11	69,89	624,67	0,25	21,8	0,16	0,9	76,02	5,19	474,19	109,07	

День недели: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний летний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рек.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Мg		
ОБЕД																
208	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,6	0	0	19,68	0,87	53,32	21,6		
	Рис отварной	150	0,38	64,16	0,62	172,07	0,07	0	0,77	1,71	91,11	0,8	0,03	0,95		
15	Гуляш из курицы	80	19,72	17,89	4,76	197,80	24,36	26,01	0	0,08	78,6	1,93	194,69	19,9		
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	0,8	24,58	12,54		
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0,01	0,68	6,4	0,18	3,6	0		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3	13,2	164,80	0,02	0,01	0	0	7,6	0,73	130	28		
	Итого	770	24,95	90,97	62,07	769,01	24,56	39,4	0,78	2,47	224,48	5,31	406,22	82,99		
	Итого по меню		24,95	90,97	62,07	769,01	24,56	39,4	0,78	2,47	224,48	5,31	406,22	82,99		
	Сок фруктовый	200														
	Выпечка	100														
	Итого	300														
	Итого по меню	1070	24,95	90,97	62,07	769,01	24,56	39,4	0,78	2,47	224,48	5,31	406,22	82,99		

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность В ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Fe	P	Mg	
	Суп с макаронными изделиями на м/б	250	5,6	3,1	16,6	162,74	0,1	4,9	0,01	0,21	58,9	1,85	69,03	26,6	
39	Картофельное пюре	100	5,8	4,3	52,6	182,6	0,015	-	0,05	3,18	6,75	0,45	200,05	45,28	
3	Котлеты рыбные	80	11,99	4,05	7,67	115	0,06	0,82	21		47,3	0,59	157,7	21,1	
255	Хлеб ржано- пшеничный	80	1,8	3	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73	130	28	
	Огурцы консервированные	50	0,32	1,74	1,22	51,54	0,01	9,2	0	0	10,68	0,15	0	0	
23	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	107,4	0,01	1,08	0,01	0,68	6,4	0,18	3,6	0	
868	Итого	760	25,55	16,19	116,05	784,08	0,215	16,01	21,07	4,07	137,63	3,95	560,38	120,98	
	Сок фруктовый	200													
	Выпечка	100													
	Итого	300													
	Итого по меню	1060	25,55	16,19	116,05	784,08	0,215	16,01	21,07	4,07	137,63	3,95	560,38	120,98	

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюдо	Масса г. порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg					
ОБЕД	Свекольник	200	1,2	3	8,46	65,85			5,27										
58	Макароны запеченные с сыром	200	9,67	10,19	41,36	281,30	0,09		0,23	4,52	0		1,13	148,95				18,33	
421	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,11	3,78	50,16			6,6				12,87	0,42				12,69	
10	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	112,55	0,23		3,67		0,01		112,55	1,79				99,088	
377	Хлеб ржано- пшеничный	80	1,8	3	13,2	164,80	0,02		0,01	0			7,6	0,73	130			288	
	Итого	740	18,98	20,44	74,51	674,66	0,34		15,78	4,52	0,01	294,05	2,28	280,74				158,091	
	Сок фруктовый	200																	
	Выпечка	100																	
	Итого	300																	
	ИТОГО по меню	1040	18,98	20,44	74,51	674,66	0,34		15,78	4,52	0,01	294,05	2,28	280,74				158,091	