



УТВЕРЖДАЮ
Приказ №183 от 25.10.2023г.

Директор МАОУ
"СОШ п. Расково"
О.Н.Алехина

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Расково муниципального
образования «Город Саратов»

Примерное десятидневное меню
для детей 7-11 лет
(горячее питание)
на 2023-2024 учебный год

день недели: **понедельник**

неделя: первая

сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-9к	«Каша вязкая овсяная молочная»	200	8,60	12,80	34,20	285,80	0,21	0,17	52,40	2,38	0,52	346,00	273,00	138,00	63,00	232,00	1,90	51,30	14,60
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
34	«Какао- напиток с витаминами Витошка»	200	3,70	17,80	20,70	89,80	0,35	0,49	143,70	3,88	22,12	38,10	139,00	106,10	12,00	78,00	0,10	9,00	1,80
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40	36,00	0,00	20,00
ИТОГО		650	17,2	39,28	78,7	571,99	0,63	0,67	269,4	6,99	22,84	536,15	444,77	293,49	80,59	334,78	38,28	61,7	38,74

день недели: вторник

неделя: первая

сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-21к	«Каша жидкая молочная рисовая»	200	5,20	6,50	28,40	193,70	0,05	0,15	31,30	1,58	0,61	342,00	169,00	130,00	28,00	134,00	0,40	51,10	6,20
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,04	39,00	0,04	0,10	122,00	13,00	132,00	5,00	75,00	0,20	0,00	2,20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
промышл	Фрукты свежие	200	0,52	0,34	22,82	104	52,04	0,00	6,00	0,00	9,20	0,00	0,00	12,00	0,00	22,00	0,24	0,00	0,00
ИТОГО		665	12,32	19,72	75,72	538,59	52,13	0,21	141,90	2,43	9,95	616,75	235,57	287,89	42,39	262,58	1,82	52,50	10,74

день недели: среда

неделя: первая

сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-21к	«Каша жидкая молочная гречневая»	200	7,10	6,70	23,80	184,40	0,15	0,18	28,80	2,81	0,50	332,00	237,00	112,00	78,00	175,00	2,30	49,90	3,60
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
34	«Какао- напиток с витаминами Витошка»	200	3,70	17,80	20,70	89,80	0,35	0,49	143,70	3,88	22,12	38,10	139,00	106,10	12,00	78,00	0,10	9,00	1,80
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40	36,00	0,00	20,00
ИТОГО		650	15,7	33,18	68,3	470,59	0,57	0,68	245,80	7,42	22,82	522,15	408,77	267,49	95,59	277,78	38,68	60,30	27,74

день недели: четверг

неделя: первая

сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
ЗАВТРАК																				
54-1г	«Макароны отварные»	200	7,10	7,40	43,70	269,30	0,08	0,03	35,50	1,59	0,00	198,00	71,00	14,00	10,00	53,00	1,00	27,70	0,10	
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24	
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,04	39,00	0,04	0,10	122,00	13,00	132,00	5,00	75,00	0,20	0,00	2,20	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00	
промышл	Фрукты свежие	200	0,52	0,34	22,82	104	52,04	0,00	6,00	0,00	9,20	0,00	0,00	12,00	0,00	22,00	0,24	0,00	0,00	
ИТОГО		665	14,22	20,62	91,02	614,19	52,16	0,09	146,10	2,44	9,34	472,75	137,57	171,89	24,39	181,58	2,42	29,10	4,64	

день недели: **пятница**

неделя: первая

сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-27к	«Каша жидкая молочная манная»	200	5,35	5,74	25,29	174,30	0,10	0,10	27,50	1,30	1,00	219,00	156,00	142,00	17,00	102,00	0,00	33,50	1,90
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40	36,00	0,00	20,00
ИТОГО		650	10,45	14,42	55,59	397,49	0,17	0,12	101,10	2,12	1,24	371,75	209,57	195,89	26,39	133,98	36,98	34,90	24,24

день недели: **понедельник**

неделя: вторая

сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-21к	«Каша жидкая молочная гречневая»	200	7,10	6,70	23,80	184,40	0,15	0,18	28,80	2,81	0,50	332,00	237,00	112,00	78,00	175,00	2,30	49,90	3,60
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
54-23гн	«Кофейный напиток с молоком»	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,50	184,00	111,00	30,70	107,00	1,10	9,00	1,80
промышл	Фрукты свежие	200	0,52	0,34	22,82	104	52,04	0,00	6,00	0,00	9,20	0,00	0,00	12,00	0,00	22,00	0,24	0,00	0,00
ИТОГО		650	14,32	19,02	75,82	539,99	52,25	0,32	113,39	4,44	10,22	522,55	453,77	244,39	114,29	328,38	3,92	60,30	7,74

день недели: вторник

неделя: вторая

сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-9к	«Каша вязкая овсяная молочная»	200	8,60	12,80	34,20	285,80	0,21	0,17	52,40	2,38	0,52	346,00	273,00	138,00	63,00	232,00	1,90	51,30	14,60
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,04	39,00	0,04	0,10	122,00	13,00	132,00	5,00	75,00	0,20	0,00	2,20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40	36,00	0,00	20,00
ИТОГО		665	17,20	25,88	64,50	562,69	0,29	0,23	165,00	3,24	0,86	620,75	339,57	323,89	77,39	338,98	39,08	52,70	39,14

день недели: среда

неделя: вторая

сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-16к	«Каша Дружба»	200	5,00	6,90	23,90	178,00	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335,00	156,00	115,00	27,00	123,00	0,50	49,90	4,10
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
34	«Какао- напиток с витаминами Витош	200	3,70	17,80	20,70	89,80	0,35	0,49	143,70	3,88	22,12	38,10	139,00	106,10	12,00	78,00	0,10	9,00	1,80
промышл	Фрукты свежие	200	0,52	0,34	22,82	104	52,04	0,00	6,00	0,00	9,20	0,00	0,00	12,00	0,00	22,00	0,24	0,00	0,00
ИТОГО		650	12,12	33,52	85,42	532,19	52,49	0,62	248,25	6,06	31,85	525,15	327,77	242,49	44,59	247,38	1,12	60,30	8,24

день недели: **четверг**

неделя: вторая

сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-1г	«Макароны отварные»	200	7,10	7,40	43,70	269,30	0,08	0,03	35,50	1,59	0,00	198,00	71,00	14,00	10,00	53,00	1,00	27,70	0,10
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,04	39,00	0,04	0,10	122,00	13,00	132,00	5,00	75,00	0,20	0,00	2,20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40	36,00	0,00	20,00
ИТОГО		665	15,70	20,48	74,00	546,19	0,16	0,09	148,10	2,45	0,34	472,75	137,57	199,89	24,39	159,98	38,18	29,10	24,64

день недели: **пятница**

неделя: вторая

сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-21к	«Каша жидкая молочная рисовая»	200	5,20	6,50	28,40	193,70	0,05	0,15	31,30	1,58	0,61	342,00	169,00	130,00	28,00	134,00	0,40	51,10	6,20
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
промышл	Фрукты свежие	200	0,52	0,34	22,82	104	52,04	0,00	6,00	0,00	9,20	0,00	0,00	12,00	0,00	22,00	0,24	0,00	0,00
ИТОГО		650	8,82	15,32	75,72	484,89	52,12	0,17	102,90	2,39	9,85	494,75	222,57	155,89	37,39	187,58	1,62	52,50	8,54