

Утверждаю

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения –

средней общеобразовательной
школы №1 г. Аркадака
Марченко Н.С./



Десятидневное меню
МБОУ-СОШ№1
г. Аркадака Саратовской
области
5 - 11 класс

20	1/60	Салат из свежей капусты с растительным маслом	1,62	10,08	9,55	136,44	45,72	17,33	31,46	0,61	0	0	0,14	26,7
104,11	1/250/25	Суп картофельный с мясом говядины	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
143	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282											0			
388	1/200	КОФ НАПИТОК	0,04	0	54,6	150	14	0	0	2,8	0	0,02	0	4
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	яблоко	0,4	0	10	47	16	10	0	0,0	0	0	10	
	Итого		16,85	31,78	198,84	802,94	274,02	115,84	403,92	8,81	50,95	0,37	2,26	105,24

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные веществ а				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из моркови с растительным маслом	1,22	7,09	6,19	95,83	25,38	35,72	51,84	0,66	0	0,06		3,29
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/230/80	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	30	Сыр Российский	7,8	8,04	0	105,6	312	0	0	0,36	0	0	0	8,4
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		30,32	42,23	101,29	809,23	412,58	90,52	193,94	3,87	0,04	0,27	2,06	35,89

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Салат из варёной столовой свеклы	4,31	9,99	7,66	126,48	34,03	19,14	37,61	1,26	0	0,02	0	87

87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
229	1/80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
223	1/200											0	0	0
343	1/200	какао на молоке	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			32,13	41,09	108,28	843,56	242,62	118,81	487,06	8,2	0,01	0,27	0,53	97,32

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные веществ а				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
259	1/230/80	макароны отварные	5,45	6,71	28,92	200,19	9,88	12,8	58,35	1,25	0	0	0	8,71
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	80	соус с курицей	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	10	0,06	17	38
Итого			15,39	17,67	90,95	655,02	113,93	135,11	154,0	7,11	0,27	0,06	0,46	33,21

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	салат из моркови	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
102	1/250	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
246	1/80	соус с курицей	10,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
349	1/200	Чай с лимоном	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	0	3,6	0	0	0	2,13

2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
100	Банан	0,5	1,5	21	96	0,6	0	0	8	0	0	0	0
Итого		26,35	22,82	86,74	671,22	98,65	92,09	191,89	3,64	0,04	0,09	0,46	19,68

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Винегрет с растительным маслом	0,53	6,08	3,16	69,98	8,23	6,77	17,20	0,30	0	0,02	0	4,40
108-109	1/250/50	Суп рыбный с картофелем	10,25	4,58	16,85	168,28	102,15	54,35	165,4	0,88	0,025	0,1	0,2	8,9
287	1/200/50	Каша пшеничная рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
388	1/200	Какао на молоке	1,2	1,3	14	60	61,78	0	0	0,02	0	0,02	0	0
2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итого		20,38	19,16	88,21	590,56	122,26	128,18	377,9	6,39	60,23	0,09	0,44	168,81	

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	салат из моркови	1,22	7,09	6,19	95,83	25,38	35,72	51,84	0,66	0	0,06	0	3,29
82	1/250/10	борщ на мясном бульоне	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
203	1/150	Рис отварной рассыпчатый	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
268	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итого		30,03	26,18	204,44	737,33	109,13	86,66	286,8	3,14	0,08	0,2	3,3	32,195	

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Салат из свеклы с зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
113/114	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5

302	1/150	каша гречневая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	0	1,2
234	1/80	соус с курицей	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0	0,5
349	1/200	Кофейный напиток	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132	2,4	0	0,03	0	0	1,47
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	0
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	0,002	0	0,03	0	0	10
Итого			27,11	26,64	121,61	763,01	252,52	57,9	228,6	6,73	0,07	0,18	0,505	0,18	19

Меню - обед (зима-весна) 10 дней

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные веществ а						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
20	1/60	Салат из вареной столовой свеклы	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2	
97	1/250/30	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44	
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2	
268	1/80	соус с курицей	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0	
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	0,002	0	0,03	0	10	
Итого			24,43	21,93	99,22	780,68	59,8	86,38	396,4	7,36	3,92	12,434	2,49	39,64	

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
23	1/60	Салат из свежей моркови с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2	
104/105	1/250/25	Суп картофельный на мясном бульоне	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34	

302	1/150	Каша пшеничная рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
261	1/80/20	Гуляш из мяса отварного	11,43	15,75	2,51	197	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,19	19,98	4,11
342	1/200	чай с лимоном	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,1	0
								0	0		0		0	
Итого			28,18	32,3	91,63	902,18	92,7	92,6	563,2	12,6	11,24	12,72	20,3	36,65

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
55	1/60	Салат из свеклы с соевым огурцом, т/о	0,84	5,05	5,07	115	38,45	20,9	40,42	1,26	0	0,02	0,03	9,4	
96	1/250/25	Рассольник ленинградский	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3	
139	1/150	Капуста тушеная	1,88	1,93	5,9	46,31	43,31	15,35	31,15	0,59	0	0	0	40,3	
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5	
342	1/200	Сок фруктовый	0,04	0	54,6	150	14	0	0	2,8	0	0	0	0	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итого			20,32	22,58	80,67	591,61	166,5	82,21	122,6	4,36	0,01	0,11	0,44	67,41	

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89	
83	1/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1,81	4,91	25,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29	
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0	
245	1/80	Птица отварная	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0	0	0,99	0	0,03	0	0,01	
342	1/200	отвар из шиповника	1	0	22	112	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	20	Сыр российский	5,2	5,36	0	70,2	208	0	0	2,4	0	0,006	0	5,6	
Итого			23,21	30,74	81,34	896,78	112,73	59,64	131,72	3,87	0,03	0,12	0,42	20,81	

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные веществ а						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
75	1/60	Салат из свежей капусты с растительным маслом	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	0	5,15
103	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51	
199	1/150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0	
279 Вар 2	1/80	Гуляшиз говядины	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,00	1,13	
349	1/200	Компот сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итого			21,04	22,59	96,12	749	141,21	84,31	289,7	3,91	51,09	0,51	0,48	14,59	

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
23	1/60	Салат из свежей моркови с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2	
104/105	1/250/25	Суп картофельный на мясном бульоне	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34	
302	1/150	Каша гречневая разсыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2	
261	1/80/20	рыба запеченая	11,43	15,75	2,51	197	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,19	19,98	4,11	
342	1/200	Сок фруктовый	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,0	0	
	100	Банан	0,5	1,5	21	96	0,6	0	0	8	0	0,04	0	10	
Итого			28,18	32,3	91,63	902,18	92,7	92,6	563,2	12,6	11,24	12,72	20,3	36,65	

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные веществ а						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
136	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8	
99	1/250	Суп овощной	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,98	43,24	0,9	0,02	4	0,04	20,01	

285	1/140/50	Макаронник с мясом	16,38	18,47	16,5	250,6	17,9	0	153,11	0	0	0	2,05	0,68
349	1/200	Чай с лимоном	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	0	0	2,13
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			25,89	23,03	75,12	613,2	104,68	57,48	290,8	2,55	0,06	4,12	2,6	77,29

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества а					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
	1/60	Салат из свежей капусты	0,78	0,1	1,6	13	23	14	24	0,6	0	0	0	0,2	5	
94	1/250	Борщ на курином бульоне	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01		
202	1/100/5	Вермишель отварная с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15		
229	1/80/50	Соус с курицей	13,87	14,85	6,53	240	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35		
349	1/200	Йогурт	2,8	11,66	13,4	82	100	10,0	20	0,15	0	0	0	0		
	1/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			28,16	19,59	87,25	694	119,59	136,11	522,	3,95	0,07	4,29	2	31,31		

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
23	1/60	Салат из вареной свеклы	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2		
88	1/250	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77		
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0		
290	1/80	Котлета мясная	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44		
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			32,71	30,81	74,67	814,16	118,92	299,02	232,63	4,29	4,04	13,38	0,77	34,21		

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
10	1/60	Салат из свежей моркови	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4	
106/107	1/250/25	Щи на мясном бульоне	10,14	3,99	13,02	139,8	82,3	53,08	0	1,46	0	0,02	0,6	9,16	
125	1/100/5	картофель отварной	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0,3	1,2	2,3	1,3	0,02	21,75	
243	1/80	соус с курицей	8,32	16	16,96	179,2	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0	
349	1/200	Чай с лимоном	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	15,33	9	23,2	0,002	0	0,03	0	10	
Итого							736,49	192,93	126,64	191,0	4,96	2,37	1,44	1,2	41,11
			24,99	26,84	84,36	736,49	192,93	126,64	191,0	4,96	2,37	1,44	1,2	41,11	