

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ с.Старые Бурасы
Базарно-Карабулакского района
Саратовской области
_____Н.Н.Прудилина

Приказ № 34 от 03.03.2022 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(1-4 классы)

***МБОУ «СОШ с.Старые Бурасы Базарно-Карабулакского района Саратовской области»
на 2022 учебный год.***

Неделя: первая

День недели: понедельник

Сезон: весенний

| № реп . | Наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность в ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|---------------------|---------------------|------------|-------|--------------------------------------|------------------|-----------|-----------|----------|------------------------------|------|-------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | Fe | P | Mg |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая) | 200 | 2,9 | 4,95 | 36,21 | 201,25 | 0,02 5 | 0 | 25 | | 5,875 | 0,45 | 63,2 5 | 20,5 |
| 901 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 0,26 | 10,12 | | - | | | 6,6 | 0,84 | | |
| 36 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 0 | 0 | 88, 50 | | 1,50 | 0 | 3,00 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | 0 | 0 | 0 | | 6,00 | 0,40 | 0 | 0 |
| ОБЕД | | | | | | 351,87 | | | | | | | | |
| 119 | Икра кабачковая т/о | 100 | 1,01 | 4,85 | 5,39 | 69,26 | 0,04 | 6,51 | 0 | 2,3 9 | 98,42 | 0,69 | 55,6 7 | 17,2 7 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | | 38,08 | 2,03 | 87,1 8 | 35,3 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | 0 | 28 | | 6,48 | 1,48 | 49,5 6 | 28,1 6 |
| 591 | Гуляш | 90 | 21,4 2 | 17,56 8 | 5,166 | 182,7 | 0,18 9 | 1,38 6 | 0 | | 26,46 | 2,52 | 211, 482 | 28,2 51 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | | 6,40 | 0,18 | 3,6 | 0 |
| 901 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,28 | 0,56 | 0,52 | 20,24 | | 0 | 0 | | 13,2 | 1,68 | | |
| ИТОГО: | | | | | | 725,75 | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | | | 1077,62 | | | | | | | | |

Неделя: вторая

День недели: понедельник

Сезон: весенний

| № рец. | 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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 141 | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 200 | 6,1 | 4 | 36,96 | 208,24 | 0,22 | 2,08 | 32 | 0,86 | 221,6 | 2,1 | 315,4 | 79,6 | |
| 901 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 0,26 | 10,12 | | - | | | 6,6 | 0,84 | | | |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | | 6,40 | 0,18 | 3,6 | 0 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 312,56 | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая т/о | 100 | 1,01 | 4,85 | 5,39 | 69,26 | 0,04 | 6,51 | 0 | 2,39 | 98,42 | 0,69 | 55,67 | 17,27 | |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0 | | 24,6 | 1,09 | 66,65 | 27 | |
| 304 | Плов из птицы | 150 | 14,643 | 12,260 | 25,737 | 271,88 | 0,046 | 0,73 | 34,62 | | 32,53 | 1,58 | 143,73 | 34,26 | |
| 707 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 21,4 | 86 | 8,6 | 4,4 | | | 0,14 | 15,6 | 1,8 | 0 | |
| 901 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,28 | 0,56 | 0,52 | 20,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 1,68 | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 552,13 | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 864,69 | | | | | | | | | |

