

**СОГЛАСОВАНО**

Главный государственный санитарный врач  
по Саратовскому, Татищевскому, Лысогорскому,  
Красноармейскому, Балтайскому, Базарно-Карабулакскому,  
Новобурасскому районам и ЗАТО Светлый

И.В.Мясникова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СОШ с. Ключи  
Лысогорского муниципального района  
Саратовской области»

Н.В.Богданова

**Примерное 10-дневное меню**

**МБОУ «СОШ с.Ключи Лысогорского муниципального района Саратовской области»**

**для обучающихся 1-4 классов**

2020/2021

### День 1

| №<br>Рец. | Выход       | Наименование<br>блюд             | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |      |
|-----------|-------------|----------------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
|           |             |                                  |       |       |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
| 210       | 1/100       | Омлет<br>натуральный с<br>маслом | 10,03 | 16,73 | 1,85     | 198                        | 75,82                | 12,69 | 160,91 | 1,85 | 0,23     | 0,05 | 0,37 | 0,35 |
| 421       | 1/50        | Булочка сдобная                  | 3,73  | 6,59  | 30,44    | 197                        | 9,12                 | 6,16  | 34,94  | 0,49 | 0,00     | 0,06 | 0,50 | 0,00 |
| 382       | 1/200       | Какао с молоком                  | 0,26  | 0,05  | 15,22    | 59                         | 8,05                 | 5,24  | 9,78   | 0,90 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
|           | <b>Итог</b> |                                  | 14,02 | 23,37 | 47,51    | 454                        | 92,99                | 24,09 | 205,63 | 3,24 | 0,23     | 0,11 | 0,87 | 3,25 |

### День 2

| №<br>рец | Выход       | Наименование<br>блюд       | Белки | Жиры   | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |      |
|----------|-------------|----------------------------|-------|--------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
|          |             |                            |       |        |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
| 173      | 1/200       | Каша молочная<br>пшеничная | 3,99  | 317    | 28,38    | 264                        | 125,24               | 36,32 | 152,66 | 0,78 | 0,06     | 0,12 | 0,60 | 0,04 |
| 15       | 1/20        | Сыр в/сорт                 | 4,67  | 6,18   | 0,00     | 76                         | 2,03                 | 0,05  | 2,53   | 0,03 | 0,05     | 0,01 | 0,08 | 0,64 |
|          | 1/50        | Батон                      | 3,7   | 1,45   | 25,70    | 165                        | 12,50                | 0,00  | 41,00  | 0,00 | 0,00     | 0,20 | 1,40 | 0,00 |
| 375/376  | 1/200       | Чай с сахаром              | 0,10  | 0,00   | 16,70    | 63                         | 5,25                 | 4,40  | 8,24   | 0,80 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
|          | <b>Итог</b> |                            | 11,83 | 324,63 | 70,78    | 568                        | 145,02               | 40,77 | 204,43 | 1,61 | 0,11     | 0,33 | 2,08 | 0,78 |

### День 3

| №<br>рец | Выход       | Наименование<br>блюд                        | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |      |
|----------|-------------|---------------------------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
|          |             |                                             |       |       |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
| 223      | 1/150/50    | Запеканка<br>творожная с<br>молочным соусом | 28,88 | 22,17 | 48,38    | 508                        | 381,27               | 52,70 | 429,02 | 1,08 | 0,14     | 0,11 | 0,88 | 1,15 |
| 375/377  | 1/200       | Чай с<br>сахаром/лимоном                    | 0,26  | 0,05  | 15,22    | 59                         | 8,05                 | 5,24  | 9,78   | 0,90 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
|          | <b>Итог</b> |                                             | 29,14 | 22,22 | 63,6     | 567                        | 389,32               | 57,94 | 438,8  | 1,98 | 0,14     | 0,11 | 0,88 | 4,05 |

День 4

| №<br>реп | Выход   | Наименование<br>блюд                 | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |       |
|----------|---------|--------------------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|-------|
|          |         |                                      |       |       |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C     |
| 175      | 1/200/5 | Каша молочная<br>дружба, с<br>маслом | 5,86  | 12,04 | 33,16    | 264                        | 125,24               | 36,32 | 152,66 | 0,39 | 0,06     | 0,12 | 0,16 | 1,22  |
|          | 1/100   | Свежие фрукты                        | 0,90  | 1,45  | 8,40     | 38                         | 34,00                | 13    | 23,00  | 0,30 | 0,00     | 0,04 | 0,03 | 60    |
| 375/376  | 1/200   | Чай с сахаром                        | 0,10  | 0,00  | 16,70    | 63                         | 5,25                 | 4,40  | 8,24   | 0,80 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 0,10  |
|          | Итог    |                                      | 6,86  | 13,49 | 58,26    | 365                        | 164,49               | 53,72 | 183,9  | 1,19 | 0,06     | 0,16 | 0,19 | 61,32 |

День 5

| №<br>реп | Выход | Наименование<br>блюд          | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |       |       |      |
|----------|-------|-------------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|-------|-------|------|
|          |       |                               |       |       |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B     | PP    | C    |
| 173      | 1/200 | Каша молочная<br>геркулесовая | 5,55  | 10,46 | 23,97    | 213                        | 105,93               | 51,57 | 170,84 | 1,25 | 0,05     | 0,017 | 0,014 | 0,92 |
| 14       | 1/10  | Масло<br>сливочное            | 0,05  | 8,25  | 0,08     | 75                         | 1,20                 | 0,04  | 1,90   | 0,02 | 0,05     | 0,00  | 0,01  | 0,00 |
| 428      | 1/50  | Булка школьная                | 3,73  | 6,59  | 30,44    | 197                        | 9,12                 | 6,16  | 34,94  | 0,49 | 0,00     | 0,06  | 0,50  | 0,00 |
| 382      | 1/200 | Какао с<br>молоком            | 3,76  | 3,73  | 26,74    | 151                        | 33,00                | 34,40 | 0,11   | 1,62 | 0,21     | 0,03  | 0,26  | 0,00 |
|          | Итог  |                               | 13,09 | 29,03 | 81,23    | 636                        | 149,25               | 92,17 | 207,79 | 3,38 | 0,31     | 0,107 | 0,784 | 0,92 |

День 6

| №<br>реп | Выход | Наименование<br>блюд                       | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |      |
|----------|-------|--------------------------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
|          |       |                                            |       |       |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
| 121      | 1/200 | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями | 4,82  | 1,02  | 16,83    | 132,4                      | 158,82               | 23,06 | 137,46 | 0,25 | 30,60    | 0,06 | 0,02 | 0,91 |
| 209      | 1/40  | Яйцо вареное                               | 7,62  | 6,90  | 0,42     | 94                         | 33,00                | 32,40 | 111,00 | 1,62 | 0,21     | 0,04 | 0,26 | 0,00 |
| 421      | 1/50  | Булочка<br>сдобная                         | 3,73  | 6,59  | 30,44    | 197                        | 9,12                 | 6,16  | 34,94  | 0,49 | 0,00     | 0,06 | 0,50 | 0,00 |
| 382      | 1/200 | Какао с<br>молоком                         | 0,26  | 0,05  | 15,22    | 59                         | 8,05                 | 5,24  | 9,78   | 0,90 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
|          | Итог  |                                            | 16,43 | 14,56 | 62,91    | 482                        | 208,99               | 66,86 | 293,18 | 3,26 | 30,81    | 0,16 | 0,78 | 3,81 |

День 7

| №<br>реп | Выход | Наименование<br>блюда   | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |       |       |      |
|----------|-------|-------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|-------|-------|------|
|          |       |                         |       |       |          |                            | Са                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B     | PP    | C    |
| 173      | 1/200 | Каша молочная<br>манная | 5,55  | 10,46 | 23,97    | 213                        | 105,93               | 51,57 | 170,84 | 1,25 | 0,05     | 0,017 | 0,014 | 0,92 |
| 428      | 1/50  | Булка школьная          | 3,73  | 6,59  | 30,44    | 197                        | 9,12                 | 6,16  | 34,94  | 0,49 | 0,00     | 0,06  | 0,50  | 0,00 |
| 15       | 1/20  | Сыр в/сорт              | 4,67  | 6,18  | 0,00     | 76                         | 2,03                 | 0,05  | 2,53   | 0,03 | 0,05     | 0,01  | 0,08  | 0,64 |
| 375/376  | 1/200 | Чай с сахаром           | 0,10  | 0,00  | 16,70    | 63                         | 5,25                 | 4,40  | 8,24   | 0,80 | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,10 |
|          | Итого |                         | 14,05 | 23,23 | 71,11    | 549                        | 122,33               | 62,22 | 216,55 | 2,57 | 0,1      | 0,087 | 0,594 | 1,66 |

День 8

| №<br>реп | Выход | Наименование<br>блюда                       | Белк<br>и | Жир<br>ы | Углевод<br>ы | Энергетическа<br>я ценность | Минеральные вещества |      |       |      | Витамины |       |       |      |
|----------|-------|---------------------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------|----------------------|------|-------|------|----------|-------|-------|------|
|          |       |                                             |           |          |              |                             | Са                   | Mg   | P     | Fe   | A        | B     | PP    | C    |
| 210      | 1/100 | Омлет натуральный                           | 5,58      | 11,23    | 2,83         | 135                         | 63,20                | 0,24 | 0,2   | 1,25 | 0,03     | 0,025 | 0,24  | 3,51 |
| 10       | 1/25  | Зеленый горошек<br>консервированный,<br>т/о | 0,93      | 1,65     | 2,0          | 26,13                       | 67,03                | 0,6  | 0,03  | 0,21 | 0,03     | 0,03  | 0,015 | 3,4  |
| 14       | 1/10  | Масло сливочное                             | 0,05      | 8,25     | 0,08         | 75                          | 1,20                 | 0,04 | 1,90  | 0,02 | 0,05     | 0,00  | 0,01  | 0,00 |
|          | 1/50  | Батон                                       | 3,7       | 1,45     | 25,70        | 165                         | 12,50                | 0,00 | 41,00 | 0,00 | 0,00     | 0,20  | 1,40  | 0,00 |
| 382      | 1/200 | Какао с молоком                             | 0,26      | 0,05     | 15,22        | 59                          | 8,05                 | 5,24 | 9,78  | 0,90 | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 2,90 |
|          | Итого |                                             | 10,52     | 22,63    | 45,83        | 460,13                      | 151,9<br>8           | 6,12 | 52,91 | 2,38 | 0,11     | 0,255 | 16,65 | 9,81 |

## День 9

| №<br>реп | Выход    | Наименование<br>блюд                             | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |      |
|----------|----------|--------------------------------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
|          |          |                                                  |       |       |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
| 219      | 1/150/15 | Сырники из<br>творога со<br>сгущенным<br>молоком | 28,88 | 22,17 | 48,38    | 508                        | 381,27               | 52,70 | 429,02 | 1,08 | 0,14     | 0,11 | 0,88 | 1,15 |
| 428      | 1/50     | Булка школьная                                   | 3,73  | 6,59  | 30,44    | 197                        | 9,12                 | 6,16  | 34,94  | 0,49 | 0,00     | 0,06 | 0,50 | 0,00 |
| 375/377  | 1/200    | Чай с сахаром                                    | 0,26  | 0,05  | 15,22    | 59                         | 8,05                 | 5,24  | 9,78   | 0,90 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
|          |          | Итого                                            | 32,87 | 28,81 | 94,04    | 764                        | 398,17               | 64,1  | 473,74 | 2,47 | 0,14     | 0,17 | 1,38 | 4,05 |

## День 10

| №<br>реп | Выход | Наименование<br>блюд     | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |      |
|----------|-------|--------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
|          |       |                          |       |       |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
| 327      | 1/200 | Каша молочная<br>рисовая | 5,86  | 12,04 | 33,16    | 264                        | 125,24               | 36,32 | 152,66 | 0,39 | 0,06     | 0,12 | 0,16 | 1,22 |
| 456      | 1/100 | Корж<br>молочный         | 6,63  | 7,89  | 67,63    | 403                        | 28,64                | 11,28 | 66,39  | 0,88 | 0,01     | 0,09 | 0,05 | 0,12 |
| 375/376  | 1/200 | Чай с сахаром            | 0,10  | 0,00  | 16,70    | 63                         | 5,25                 | 4,40  | 8,24   | 0,80 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
|          | Итого |                          | 12,59 | 19,93 | 117,49   | 730                        | 159,13               | 52    | 227,29 | 2,07 | 0,07     | 0,21 | 0,21 | 1,44 |

Могильный М.П., 2005

с ГОУ ВПО Пятигорский государственный  
технологический университет, 2005

с ГУ НИИ питания РАМН РФ, 2005

ISBN 5-94343-089-X с ООО «ДеЛи принт», 2005