

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа №5**  
**г. Ершова Саратовской области»**

413503, г. Ершов, Дорожный проезд, д. 2а, пом. 1.

тел. 8 (84564) 5 56 00, email [ershov\\_shkola5@mail.ru](mailto:ershov_shkola5@mail.ru)

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №5 г. Ершова»

/А.Н. Подоляко/

Приказ № 109 от 09.04.2024 года



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ №5 г. ЕРШОВА»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 – 11 лет

**1 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	40,78	21,1	26,6	47,6	514,3	3,2	0,1	0,2	0,7	0,0	39,1	246,6	57,2	2,4	383,8	9,0	0,0	0,2	
2012	11	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	2,18	0,8	3,1	4,8	51,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	16,9	31,6	7,6	0,5	105,9	1,8	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	3,29	0,2	0,0	10,1	41,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	4,9	4,5	0,4	23,1	0,0	0,0	0,0	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	20,08	5,5	12,5	15,1	195,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	128,1	95,3	14,7	0,8	52,2	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ	30	2,22	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>68,55</b>	<b>29,5</b>	<b>42,4</b>	<b>90,3</b>	<b>863,9</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>202,3</b>	<b>404,5</b>	<b>89,6</b>	<b>5,4</b>	<b>605,8</b>	<b>12,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>68,55</b>	<b>29,5</b>	<b>42,4</b>	<b>90,3</b>	<b>863,9</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>202,3</b>	<b>404,5</b>	<b>89,6</b>	<b>5,4</b>	<b>605,8</b>	<b>12,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>3,1</b>															

## 2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	12,94	2,5	8,3	15,6	147,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	14,4	20,1	4,7	0,5	29,9	0,3	0,0	0,0	
2008	273	БИТОЧКИ ИЗ КУР	110	67,36	33,3	33,3	2,8	443,7	1,4	0,1	0,4	0,2	0,8	106,7	334,1	35,7	3,2	431,0	21,6	0,0	0,2	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,68	0,5	2,9	3,8	44,5	1,1	0,0	0,0	0,1	0,0	7,7	9,2	4,9	0,2	61,8	0,8	0,0	0,0	
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	5,38	1,0	6,1	9,5	97,4	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,4	30,6	15,9	0,9	260,5	3,4	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,23	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ	30	2,22	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>97,31</b>	<b>43,2</b>	<b>51,2</b>	<b>79,2</b>	<b>950,9</b>	<b>4,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>180,4</b>	<b>462,0</b>	<b>85,2</b>	<b>6,9</b>	<b>889,4</b>	<b>27,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>97,31</b>	<b>43,2</b>	<b>51,2</b>	<b>79,2</b>	<b>950,9</b>	<b>4,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>180,4</b>	<b>462,0</b>	<b>85,2</b>	<b>6,9</b>	<b>889,4</b>	<b>27,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>1,8</b>															

## 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	200	64,31	37,2	25,0	43,3	557,1	0,5	0,1	0,5	0,1	0,1	339,0	418,7	51,6	1,5	342,6	3,2	0,0	0,1	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	6,53	0,5	0,2	21,5	99,4	66,0	0,0	0,0	0,1	0,0	16,5	2,3	4,1	0,4	8,6	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,34</b>	<b>41,5</b>	<b>25,5</b>	<b>89,9</b>	<b>774,9</b>	<b>66,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>367,0</b>	<b>463,0</b>	<b>72,2</b>	<b>2,9</b>	<b>415,6</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>74,34</b>	<b>41,5</b>	<b>25,5</b>	<b>89,9</b>	<b>774,9</b>	<b>66,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>367,0</b>	<b>463,0</b>	<b>72,2</b>	<b>2,9</b>	<b>415,6</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,6</b>	<b>2,2</b>															





## 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	250	81,08	23,0	26,1	46,6	513,4	1,6	0,1	0,1	0,6	0,0	32,8	260,7	58,0	3,2	493,7	10,4	0,0	0,1	
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	5,38	1,0	6,1	9,5	97,4	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,4	30,6	15,9	0,9	260,5	3,4	0,0	0,0	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	6,53	0,5	0,2	21,5	99,4	66,0	0,0	0,0	0,1	0,0	16,5	2,3	4,1	0,4	8,6	0,0	0,0	0,0	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	20,08	5,5	12,5	15,1	195,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	128,1	95,3	14,7	0,8	52,2	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ	30	2,22	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>115,29</b>	<b>32</b>	<b>45,2</b>	<b>105,4</b>	<b>966,9</b>	<b>69,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>209,2</b>	<b>415,0</b>	<b>98,4</b>	<b>6,5</b>	<b>855,8</b>	<b>15,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>115,29</b>	<b>32</b>	<b>45,2</b>	<b>105,4</b>	<b>966,9</b>	<b>69,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>209,2</b>	<b>415,0</b>	<b>98,4</b>	<b>6,5</b>	<b>855,8</b>	<b>15,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,2</b>															





## 8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	59,71	19,8	34,7	3,9	406,9	0,3	0,1	0,6	0,4	3,4	141,2	299,1	22,9	3,4	294,1	34,7	0,0	0,1	
2012	11	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	2,18	0,8	3,1	4,8	51,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	16,9	31,6	7,6	0,5	105,9	1,8	0,0	0,0	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	20,08	5,5	12,5	15,1	195,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	128,1	95,3	14,7	0,8	52,2	0,0	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,23	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ	30	2,22	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>87,42</b>	<b>28,1</b>	<b>50,5</b>	<b>46,2</b>	<b>753,3</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>299,9</b>	<b>452,1</b>	<b>52,7</b>	<b>5,9</b>	<b>493,9</b>	<b>38,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>87,42</b>	<b>28,1</b>	<b>50,5</b>	<b>46,2</b>	<b>753,3</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>299,9</b>	<b>452,1</b>	<b>52,7</b>	<b>5,9</b>	<b>493,9</b>	<b>38,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,8</b>	<b>1,6</b>															



