

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

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №5 г. Ершова»



В.В. Коровяковский

Приказ №83 от 31.03.2025 года



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ №5 г. ЕРШОВА»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

3 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	
Завтрак																						
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	85,97	31,7	22,7	50,4	538,1	0,4	0,1	0,4	0,1	0,1	316,8	375,3	48,2	1,5	340,3	3,9	0,0	0,1	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	6,57	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	30	2,10	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				94,64	34,4	23,1	87,0	708,5	66,4	0,1	0,5	0,2	0,1	340,2	402,8	62,2	2,5	387,5	3,9	0,0	0,1	
Всего за день:				94,64	34,4	23,1	87,0	708,5	66,4	0,1	0,5	0,2	0,1	340,2	402,8	62,2	2,5	387,5	3,9	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,7	2,5															

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	
Завтрак																						
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	250	73,35	16,9	20,8	46,6	442,1	1,6	0,1	0,1	0,6	0,0	30,2	209,9	52,0	2,5	383,6	7,9	0,0	0,1	
2011	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	15,41	1,4	0,3	9,4	49,3	25,4	0,0	0,0	0,4	0,0	43,6	35,8	21,1	1,9	303,2	4,3	0,0	0,0	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	6,57	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	40	25,30	4,7	12,4	10,1	171,8	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	125,8	86,9	11,4	0,6	39,3	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				122,11	24,9	33,9	96,2	803,3	93,1	0,2	0,3	1,3	0,2	219,8	352,3	92,4	6,1	761,9	13,4	0,0	0,1	
Всего за день:				122,11	24,9	33,9	96,2	803,3	93,1	0,2	0,3	1,3	0,2	219,8	352,3	92,4	6,1	761,9	13,4	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,4	3,9															

7 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	
Завтрак																						
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	11,82	6,7	7,2	39,2	247,6	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	33,0	142,1	33,4	2,4	138,3	0,0	0,0	0,0	
2008	256	ПЕЧЕНЬ	100	48,44	13,7	9,8	3,0	175,1	10,4	0,2	1,2	4,7	0,1	19,2	197,6	13,6	4,3	248,1	5,9	0,0	0,1	
2012	11	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	3,74	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	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	3,31	0,1	0,0	7,9	32,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	3,7	3,8	0,4	13,3	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,10	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				70,89	24,9	20,4	78,5	617,8	12,8	0,4	1,3	4,7	0,2	90,2	417,6	72,1	9,1	571,5	8,8	0,1	0,2	
Всего за день:				70,89	24,9	20,4	78,5	617,8	12,8	0,4	1,3	4,7	0,2	90,2	417,6	72,1	9,1	571,5	8,8	0,1	0,2	
Сбалансированность:					1	0,8	3,2															

8 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	
Завтрак																						
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	68,01	19,8	35,9	3,8	417,6	0,3	0,1	0,6	0,4	3,4	141,3	299,2	22,9	3,4	294,2	34,7	0,0	0,1	
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	9,88	0,9	5,2	7,9	84,0	2,9	0,0	0,0	1,1	0,0	32,0	32,2	22,3	1,4	234,3	3,7	0,0	0,0	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	25,30	4,7	12,4	10,1	171,8	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	125,8	86,9	11,4	0,6	39,3	0,0	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,48	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				108,15	26,7	53,7	40,0	753,0	3,3	0,2	0,7	1,7	3,5	311,1	435,7	62,2	6,1	596,0	39,5	0,0	0,1	
Всего за день:				108,15	26,7	53,7	40,0	753,0	3,3	0,2	0,7	1,7	3,5	311,1	435,7	62,2	6,1	596,0	39,5	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	2,0	1,5															

9 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	
Завтрак																						
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ТУШЕННАЯ)	110	71,57	17,3	5,0	1,0	118,6	1,3	0,1	0,1	0,0	0,1	50,5	247,9	56,8	1,0	488,1	166,5	0,0	0,7	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	27,14	4,2	7,4	26,5	190,6	12,7	0,2	0,1	0,0	0,1	70,4	113,3	38,4	1,5	946,2	11,4	0,0	0,0	
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	6,21	1,1	6,1	9,7	98,2	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,7	31,1	16,1	0,9	264,3	3,4	0,0	0,0	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	6,57	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	30	2,10	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				115,07	26,6	19,1	82,4	618,7	82,0	0,4	0,3	0,2	0,2	174,6	437,2	129,1	5,2	1773,1	182,4	0,0	0,8	
Всего за день:				115,07	26,6	19,1	82,4	618,7	82,0	0,4	0,3	0,2	0,2	174,6	437,2	129,1	5,2	1773,1	182,4	0,0	0,8	
Сбалансированность:					1	0,7	3,1															

