

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

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

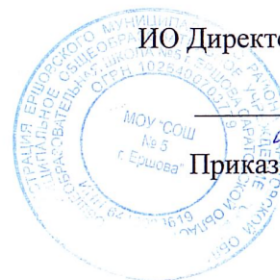
тел. 8 (84564) 5 56 00, email ershov_shkola5@mail.ru

Утверждаю

ИО Директора МОУ «СОШ №5 г. Ершова»

/И.А. Крылатова/

Приказ № 50 от 13.02.2024 года



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ №5 г. ЕРШОВА»

ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 – 11 лет

1 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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	21,75	6,3	5,4	15,8	137,9	5,5	0,1	0,1	0,2	0,0	25,7	99,4	26,5	1,4	473,8	5,2	0,0	0,0	
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	11,38	1,9	6,2	12,1	112,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	11,0	15,5	3,7	0,4	23,2	0,3	0,0	0,0	
2008	272.1	БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	15,83	17,2	19,6	3,5	258,9	0,7	0,1	0,2	0,1	0,4	42,3	165,7	17,6	1,6	213,3	10,0	0,0	0,1	
2012	11	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	2,30	0,8	3,1	4,8	50,8	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	31,4	7,6	0,5	105,0	1,8	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	3,26	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	Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				58,02	29,6	34,9	67,4	703,6	9,5	0,3	0,3	0,4	0,6	117,6	360,4	69,3	6,3	906,3	20,1	0,0	0,2	
Всего за день:				58,02	29,6	34,9	67,4	703,6	9,5	0,3	0,3	0,4	0,6	117,6	360,4	69,3	6,3	906,3	20,1	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	2,3															

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	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	10,22	7,2	2,7	11,9	101,1	4,4	0,1	0,1	0,3	0,0	23,1	44,8	20,0	0,8	324,6	3,5	0,0	0,0	
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	74,76	19,1	20,4	38,1	412,6	1,0	0,1	0,1	0,5	0,0	24,6	212,3	46,9	2,6	394,7	8,3	0,0	0,1	
2012	11	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	2,30	0,8	3,1	4,8	50,8	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	31,4	7,6	0,5	105,0	1,8	0,0	0,0	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	4,35	0,3	0,1	14,4	66,3	44,0	0,0	0,0	0,1	0,0	12,9	1,5	3,2	0,3	5,8	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				95,13	30,7	26,8	90,3	732,8	51,8	0,3	0,3	0,8	0,0	86,3	333,5	87,1	6,2	898,1	16,4	0,0	0,1	
Всего за день:				95,13	30,7	26,8	90,3	732,8	51,8	0,3	0,3	0,8	0,0	86,3	333,5	87,1	6,2	898,1	16,4	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	2,9															

7 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	
Обед																						
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МКБ	200	18,92	6,9	6,3	12,2	134,1	6,3	0,1	0,1	0,2	0,0	43,9	99,0	27,7	1,7	374,9	5,5	0,0	0,0	
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	8,95	1,9	5,8	12,0	108,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	10,9	15,4	3,7	0,4	23,0	0,3	0,0	0,0	
2012	38	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	39,24	11,7	15,8	7,2	217,7	0,5	0,1	0,1	0,2	0,2	33,6	135,4	23,9	2,1	254,5	6,9	0,0	0,0	
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	8,58	1,1	6,1	9,7	98,1	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,5	31,9	16,6	0,9	260,5	3,4	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	2,70	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				81,89	25,0	34,4	70,2	692,2	8,9	0,2	0,3	0,5	0,3	135,6	328,9	85,2	7,4	994,1	18,9	0,0	0,1	
Всего за день:				81,89	25,0	34,4	70,2	692,2	8,9	0,2	0,3	0,5	0,3	135,6	328,9	85,2	7,4	994,1	18,9	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,4	2,8															

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	
Обед																						
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КБ	200	11,90	6,9	8,0	17,6	170,2	3,4	0,1	0,1	0,2	0,1	29,3	79,6	19,1	1,0	296,8	4,9	0,0	0,0	
2011	110	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	58,78	9,0	10,9	26,5	239,4	0,1	0,1	0,1	0,0	0,2	31,9	78,2	13,2	1,1	137,1	3,3	0,0	0,0	
2012	11	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	2,23	0,8	3,1	4,8	50,8	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	31,4	7,6	0,5	105,0	1,8	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,30	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	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				78,71	20,0	22,4	79,8	601,1	5,9	0,2	0,2	0,2	0,4	95,3	232,8	51,1	4,7	607,7	12,7	0,0	0,1	
Всего за день:				78,71	20,0	22,4	79,8	601,1	5,9	0,2	0,2	0,2	0,4	95,3	232,8	51,1	4,7	607,7	12,7	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,1	4,0															

10 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	
Обед																						
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	17,87	8,5	7,8	14,3	161,6	3,3	0,1	0,1	0,2	0,0	33,5	94,5	29,8	2,0	423,6	4,9	0,0	0,0	
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	8,95	1,9	5,8	12,1	108,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	11,0	15,5	3,7	0,4	23,1	0,3	0,0	0,0	
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	62,53	15,0	12,2	8,8	205,4	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	13,6	131,8	17,4	1,9	290,9	6,0	0,0	0,0	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,88	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	
2012	11	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	2,30	0,8	3,1	4,8	50,8	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	31,4	7,6	0,5	105,0	1,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	2,70	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				99,73	30,3	32,3	73,0	705,0	7,6	0,3	0,2	0,3	0,1	102,2	329,5	76,6	7,4	985,6	16,6	0,0	0,1	
Всего за день:				99,73	30,3	32,3	73,0	705,0	7,6	0,3	0,2	0,3	0,1	102,2	329,5	76,6	7,4	985,6	16,6	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,1	2,4															