

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"
муниципального образования "Город Саратов"

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



Примерное десятидневное меню

завтрак (7-11 лет)

2024-2025 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
54-16х	Каши "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,5	27	0,07		116	0,5	124	27
	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,23	8,41	19,8	179,61	0,47	0,1	62	0		137	0,6	79	11
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,7	17	0		143	1,1	130	34
промышлен	Банан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0		5	0,3	22	27
	ИТОГО:	555	16,9	18,9	79,2	544,71	11,9	10	110	0,07		401	2,5	355	99

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
214	Каши манная вязкая	200	7,2	6,36	34,5	224	0,08	1,2	0	0		124	0,5	123,1	21
	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,23	8,41	19,8	179,61	0,47	0,1	62	0		137	0,6	79	11
503	Каши из концентрата	200	1,9	0,8	9	76	0	0,9	0	0		14,8	0	0	5,1
промышлен	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,82	0,04	60	0	0		34	0,3	0	13
	ИТОГО:	555	16,23	15,8	71,4	517,43	0,59	62	62	0		310	2,4	202,1	50

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
236	Пудинг из творога с рисом	150	12,5	16,5	36,5	361	0,07	0,3	107	0,16		201	1	297	36
351	Соус молочный (сладкий)	30	0,5	1,6	10	30,1	0	0,1	0	0		16,4	0	12,1	2,1
промышлен	Батон пшеничный	30	2,37	0,9	16,5	83,7	0	0	0	0		0	0	0	0
143	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0	0		4,5	0,7	7,2	3,8
промышлен	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,82	0,07	60	0	0		34	0,3	0	13
	ИТОГО:	510	16,5	19,2	71,6	539,42	0,14	60	107	0,16		255	2	316,3	55

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
45	Огурцы соленые	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,3	0	0		14	0,4	16,94	8,1
371	Митбол куриный	90	10,4	9,27	4,86	144	0,03	0	0	0		18	0,7	108,9	12
62	Каши гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,91	0,21	0	0	0		14	4	180	120
143	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0	0		4,5	0,7	7,2	3,8
промышлен	Батон пшеничный	30	2,37	0,9	16,5	83,7	0	0	0	0		0	0	0	0
	ИТОГО:	530	21,6	20,1	65,3	529,29	0,25	3,4	0,1	0		50,5	5,8	313	144

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
261	Макаронные изделия с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318	0,08	0	0,1	0	112	1,5	117	17
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,2	0,4	0	6,9	0,8	8,5	4,6
промышлен	Батон пшеничный	30	2,37	0,9	16,5	83,7	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Сыр порциями	10	2,33	2,93	0	35,8	0,01	0,1	0	0	88	0,1	50	3,3
промышлен	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,05	10	3	0	16	2,2	11	5
	ИТОГО:	540	15,7	16,6	74,2	509,4	0,14	11	3,5	0	223	4,7	186,5	30

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
214	Каша манная вязкая	200	7,2	6,36	34,5	224	0,08	1,2	0	0	124	0,5	123,1	21
	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,23	8,41	19,8	179,61	0,47	0,1	62	0	137	0,6	79	11
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,7	17	0	143	1,1	130	34
промышлен	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,05	10	3	0	16	2,2	11	5
	ИТОГО:	555	18,4	19,6	76,6	554,81	0,64	12	82	0	421	4,4	343,1	71

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
43	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,30	11,7	37,5	288	0,18	0,5	0,1	0	126	1,3	185	49
143	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,23	8,41	19,8	179,61	0,47	0,1	62	0	137	0,6	79	11
промышлен	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,82	0,07	60	0	0	34	0,3	0	13
	ИТОГО:	555	15,6	20,3	71,9	532,23	0,72	61	62	0	302	2,9	271,2	77

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
80	Омлет с зеленым горошком	160	10,2	12,3	5,01	1721,09	0,08	1,6	0,1	0	106	1,7	174,9	20
868	Компот из с/ф	200	0	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,2	3,6	0
промышлен	Батон пшеничный	30	2,37	0,9	16,5	83,7	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Сыр порциями	10	2,33	2,93	0	35,8	0,01	0,1	0	0	88	0,1	50	3,3
промышлен	Банан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0	5	0,3	22	27
	ИТОГО:	500	16	16,4	69,1	2023,79	11,4	11	3,2	0	205	2,3	250,5	51

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК															
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,98	8,28	28,4	216,2	0,16	1,5	0	0	154	1,2	201,6	54	
	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,23	8,41	19,8	179,61	0,47	0,1	62	0	137	0,6	79	11	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,2	0,4	0	6,9	0,8	8,5	4,6	
промышл	Бавиан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0	5	0,3	22	27	
	ИТОГО:	555	15,6	17	77,7	512,71	11,9	11	65	0	303	2,9	311,1	97	

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК															
375	Плов из отварной пшеницы	240	14,8	11,7	29,8	267,6	0,05	0	0	0	24	0,9	104,4	34	
45	Огурцы соленые	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,3	0	0	14	0,4	16,94	8,1	
143	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0	0	4,5	0,7	7,2	3,8	
промышл	Батон пшеничный	30	2,37	0,9	16,5	83,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	530	17,9	15,7	54,3	413,98	0,06	3,4	0	0	42,5	2	128,5	46	

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"
муниципального образования "Город Саратов"

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



Примерное десятидневное меню
обед (11 лет и старше)

2024-2025 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
54-13з	Салат из свежей отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	0	26	0,9	29	15
80	Суп гречневый	250	4,70	4,63	19,32	134,29	0,17	14,9	0	0	17,95	1,93	0	0
108	Голубцы капустные	90	7,56	7,11	5,76	117,63	0,03	9,9	0,01	0	28,8	1,26	87,8	17,1
69	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	0,03	0	39	1,005	84	28,01
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		830	22,96	22,1	82,48	622,02	0,37	46	0,94	0	151,75	5,495	232	80,11

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
промышлен	Икра рыбная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,02	4,14	0,02	0	21,75	0,9	33	16,5
35	Свекольник	250	1,63	4,55	10,95	91,225	0,03	8,5	0,15	0	34	0,95	43,3	21,25
102	Рыба под маринадом	90	11,93	6,68	5,66	113,2	0,08	2,46	0,29	0	39,86	0,9	188	50,14
69	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	0,03	0	39	1,005	84	28,01
	Отвар пшеничный	200	0,68	0	19,3	79,9	0,02	4	0	0	14	2,8	14	8
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		810	22,975	23,2	86,03	629,025	0,27	29,3	0,49	0	148,61	6,555	362	123,9

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
52	Свеколя салатная	60	0,85	3,6	4,96	55,68	0,01	3,99	0	0	21,28	0,79	24,4	12,42
54-10с	Суп крестьянский с перловой крупой	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,1	8,03	129	0	34,5	0,69	65,5	18,3
110	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,12	152,52	0,06	0,57	0,01	0	26,4	1,2	130	57,6
389	Кава из гороха с маслом	150	16,1	3,66	29,06	213,66	0,35	0	0,02	0	66,59	5,04	160	63,66
54-21гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,03	0,3	0	4,5	0,7	7,2	3,8
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		810	45,33	19	91,94	720,66	0,52	12,6	129	0	153,27	8,42	386	155,8

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
промышлен	Огурцы соленые	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	0,37	16,9	8,06
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,125	149,5	0,108	8,6	122	0	17,25	1,08	68,25	26
127	Рагу из птицы	240	25,2	8,4	21	260,88	0,14	13,6	0,31	0	38,4	2,52	232	111,6
368	Компот из с/ф	200	0	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		810	36,67	15,5	96,255	667,96	0,27	26,6	122	0	76,02	4,15	320	145,7

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
168	Икра свекольная	60	1,35	4,28	6,83	71,4	0,02	4,14	0,02	0		21,75	0,9	33	16,5
54-5с	Суп из овсяной с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,25	0,11	9,32	128	0		21,75	1,73	115	32,25
116	Плов мясной	240	18,24	18,5	46,32	425,28	0,1	0,86	0,34	0		22,8	2,64	230	52,8
533	Сладкий напиток	200	0,58	0	19,3	79,9	0,02	4	0	0		14	2,8	14	8
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0		0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0		0	0	0	0
	ИТОГО:	810	35,57	28,8	115,65	865,33	0,25	18,3	128	0		80,3	8,07	392	109,6

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
промышлен	Огурцы соевые	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0		13,97	0,37	16,9	8,06
54-8с	Суп из фасолевой с картофелем	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,25	5,95	122	0		33,75	1,8	101	36,2
54-2м	Гуляш из отварного мяса	90	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	0		11	2	133	19
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,06	0	26,6	0		6	0,5	72	24
54-3и	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0		6,9	0,8	8,5	4,6
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0		0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0		0	0	0	0
	ИТОГО:	810	30,77	28,3	93,92	755,31	0,35	11,6	175	0		71,62	5,47	331	91,86

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
промышлен	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,02	4,14	0,02	0		21,75	0,9	33	16,5
54-2с	Борщ красный со сметаной	250	5,87	7,62	12,62	142,77	0,04	8,45	172	0		42	1,1	53,3	24
351	Суп Боловье	90	18,9	18,9	2,7	258,3	0,05	0	0,04	0		47,7	2,45	169	21,6
60	Салат из отварных с маслом	150	5,29	5,51	32,7	202	0,06	0	0,03	0		11	0,7	40	7
868	Компот из с/ф	200	0	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0		6,4	0,18	3,6	0
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0		0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0		0	0	0	0
	ИТОГО:	810	35,7	38	103,2	896,17	0,18	13,7	172	0		128,85	5,33	299	69,1

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
52	Средняя отварная	60	0,85	3,6	4,96	55,68	0,01	3,99	0	0		21,28	0,79	24,4	12,42
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	161,73	0,15	6,9	134	0		26,3	0,9	64,3	24,8
128	Жаркое из птицы	240	25,2	8,4	21	260,88	0,14	13,6	0,31	0		38,4	2,52	232	111,6
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0		11	0,7	40	7
503	Кисель из концентрата	200	1,9	0,8	9	76	0	0,9	0	0		14,8	0,95	0	5,14
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0		0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0		0	0	0	0
	ИТОГО:	960	43,65	26,2	110,46	883,79	0,36	25,4	161	0		114,78	5,86	360	161

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1	ОБЕД	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
промышлен	Огурцы соленые	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0		13,97	0,37	16,9	8,06
54-16с	Суп соловячий с рыбой (орбуша)	250	9,23	7,48	11,93	151,8	0,24	6,12	110	0		37,75	0,85	122	28,75
372	Тедтейя куриные	90	10,35	9,27	4,86	144	0,03	0	0,04	0		18	0,7	109	11,7
134	Соус томатный	20	0,41	0,34	1,11	14,62	0	0,54	0,03	0		1,8	0,1	4,72	2,44
59	Макаронные изделия отварные	150	5,29	5,51	32,7	202	0,06	0	0,03	0		10,945	0,705	40	7,005
808	Компот из с/ф	200	0	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0		6,4	0,18	3,6	0
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0		0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0		0	0	0	0
	ИТОГО:	830	30,3	26,3	102,73	770	0,35	11,1	110	0		88,915	2,905	296	57,96

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1	ОБЕД	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
52	Свекла отварная	60	0,85	3,6	4,96	55,68	0,01	3,99	0	0		21,28	0,79	24,4	12,42
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,03	7,15	115	0,07	13,5	131	0		46,8	0,6	39	16,5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,45	109	0		30	2	152	21
59	Макаронные изделия отварные	150	5,29	5,51	32,7	202	0,06	0	0,03	0		10,945	0,705	40	7,005
808	Компот из с/ф	200	0	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0		6,4	0,18	3,6	0
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0		0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0		0	0	0	0
	ИТОГО:	820	31,34	32,3	97,67	804,58	0,19	19	240	0		115,48	4,275	259	56,93

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"
муниципального образования "Город Саратов"

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



Примерное десятидневное меню
группа продленного дня
обед (7-11 лет)

2024-2025 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ОБЕД															
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	0	26	0,9	29	15	
80	Суп гречневый	250	4,70	4,63	19,32	134,29	0,17	14,9	0	0	17,95	1,93	0	0	
108	Голубцы ленивые	90	7,56	7,11	5,76	117,63	0,03	9,9	0,01	0	28,8	1,26	87,8	17,1	
89	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	0,03	0	39	1,005	84	28,01	
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20	
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:			830	22,96	22,1	82,48	622,02	0,37	46	0,94	0	151,75	5,495	232	80,11
ПОЛДНИК															
промышлен	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20	
промышлен	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9	
ИТОГО ПОЛДНИК:			320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146	60,9

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ОБЕД															
промышлен	Икра рыбачья	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,02	4,14	0,02	0	21,75	0,9	33	16,5	
35	Свекольник	250	1,63	4,55	10,95	91,225	0,03	8,5	0,15	0	34	0,95	43,3	21,25	
102	Рыба пол маринадом	90	11,93	6,68	5,66	113,2	0,08	2,46	0,29	0	38,86	0,9	188	50,14	
89	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	0,03	0	39	1,005	84	28,01	
	Отвар шиповника	200	0,68	0	19,3	79,9	0,02	4	0	0	14	2,8	14	8	
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:			810	22,975	23,2	86,03	629,025	0,27	29,3	0,49	0	148,61	6,555	362	123,9
ПОЛДНИК															
промышлен	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	0	4	0	0	0	0	0	0	
промышлен	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9	
ИТОГО ПОЛДНИК:			320	10,3	3,1	89,7	426,8	0,23	4,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ОБЕД															
52	Свекла отварная	60	0,85	3,6	4,26	55,68	0,01	3,99	0	0	21,28	0,79	24,4	12,42	
54-10с	Суп крестьянский с перловой крупой	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,1	8,03	129	0	34,5	0,69	65,5	18,3	
110	Котлета курдюная	90	17,28	3,96	12,12	152,52	0,06	0,57	0,01	0	26,4	1,2	130	57,6	
292	Икра черная с растит.	150	16,1	3,66	29,06	213,66	0,25	0	0,02	0	66,59	5,04	160	63,66	
54-21гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,03	0,3	0	4,5	0,7	7,2	3,8	
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:			810	45,33	19	91,94	720,66	0,52	12,6	129	0	153,27	8,42	386	155,8
ПОЛДНИК															
промышлен	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20	
промышлен	Печенье	100	7,67	9,67	74,33	417	0	0	0	0	29	2	0	0	
ИТОГО ПОЛДНИК:			300	9,67	9,87	80,13	453	0,04	8	0	0	69	2,4	36	20

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ОБЕД															
промышлен	Огузки говяжьи	60	0,92	3,27	1,27	35,25	0,01	3,33	0	0	13,97	0,37	16,9	8,06	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,125	149,5	0,108	8,6	122	0	17,25	1,08	68,25	26	
127	Рагу из птицы	240	25,2	8,4	21	260,88	0,14	13,6	0,31	0	38,4	2,52	232	111,6	
86б	Компот из с/ф	200	0	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0	
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:			810	36,67	15,5	96,255	667,96	0,27	26,6	122	0	76,02	4,15	320	145,7
ПОЛДНИК															
промышлен	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	0	4	0	0	0	0	0	0	
промышлен	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9	
ИТОГО ПОЛДНИК:			320	10,3	3,1	89,7	426,8	0,23	4,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
168	Икра свекольная	60	1,35	4,28	6,83	71,4	0,02	4,14	0,02	0	21,75	0,9	33	16,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,25	0,11	9,32	128	0	21,75	1,73	115	32,25
116	Плов мясной	240	18,24	18,5	46,32	425,28	0,1	0,86	0,34	0	22,8	2,64	230	52,8
388	Отвар шиповника	200	0,68	0	19,3	79,9	0,02	4	0	0	14	2,8	14	8
промышл	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0
промышл	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	810	35,07	28,9	115,65	815,23	0,25	18,3	128	0	80,3	8,07	352	109,6
	ПОЛДНИК													
промышл	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
промышл	Печенье	100	7,67	9,67	74,33	417	0	0	0	0	29	2	0	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	9,67	9,87	80,13	453	0,04	8	0	0	69	2,4	36	20

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
промышл	Омлет соевый	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	0,37	16,9	8,06
54-9с	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,25	5,95	122	0	33,75	1,8	101	36,2
54-2м	Гуляш из отварного мяса	90	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	0	11	2	133	19
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,06	0	26,6	0	6	0,5	72	24
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	0,8	8,5	4,6
промышл	Хлеб белый	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0
промышл	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	810	30,77	28,3	93,92	755,31	0,35	11,6	175	0	71,62	5,47	331	91,86
	ПОЛДНИК													
промышл	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
промышл	Пирожки песочные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146	60,9

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
промышл	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,52	71,4	0,02	4,14	0,02	0	21,75	0,9	33	16,5
54-2с	Борщ красный со сметаной	250	5,87	7,62	12,62	142,77	0,04	8,45	172	0	42	1,1	53,3	24
351	Салат Болоньезе	90	18,9	18,9	2,7	258,3	0,05	0	0,04	0	47,7	2,45	169	21,6
60	Салатки отварные с маслом	150	5,29	5,31	32,7	202	0,06	0	0,03	0	11	0,7	40	7
868	Компот из с/ф	200	0	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
промышл	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0
промышл	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	810	35,7	38	103,2	896,17	0,18	13,7	172	0	128,85	5,33	299	69,1
	ПОЛДНИК													
промышл	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
промышл	Печенье	100	7,67	9,67	74,33	417	0	0	0	0	29	2	0	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	9,67	9,87	80,13	453	0,04	8	0	0	69	2,4	36	20

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Са	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
52	Свекла отварная	60	0,85	3,6	4,96	55,68	0,01	3,99	0	0	21,28	0,79	24,4	12,42	
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	161,73	0,15	6,9	134	0	26,3	0,9	64,3	24,8	
128	Молоко из банки	240	25,2	8,4	21	246,38	0,14	13,6	0,31	0	38,4	2,52	232	111,6	
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0	11	0,7	40	7	
50з	Кисель из концентрата	200	1,9	0,8	9	76	0	0,9	0	0	14,8	0,95	0	5,14	
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	960	43,65	26,2	110,46	883,79	0,36	25,4	161	0	111,78	5,86	360	161	
	ПОЛДНИК														
промышлен	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20	
промышлен	Печенье	100	7,67	9,67	74,33	417	0	0	0	0	29	2	0	0	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	9,67	9,87	80,13	453	0,04	8	0	0	69	2,4	36	20	

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Са	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
промышлен	Огурцы соевые	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	0,37	16,9	8,06	
54-16с	Суп суповый с рыбой (горбуша)	250	9,23	7,48	11,93	151,8	0,24	6,12	110	0	37,75	0,85	122	28,75	
372	Тфтели куриные	90	10,35	9,27	4,86	144	0,03	0	0,04	0	18	0,7	109	11,7	
134	Соус томатный	20	0,41	0,34	1,11	14,62	0	0,54	0,03	0	1,8	0,1	4,72	2,44	
59	Макаронные изделия отварные	150	5,29	5,51	32,7	202	0,06	0	0,03	0	10,995	0,705	40	7,005	
868	Компот из с/ф	200	0	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0	
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	830	30,3	26,3	102,73	770	0,35	11,1	110	0	88,915	2,905	296	57,96	
	ПОЛДНИК														
промышлен	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20	
промышлен	Печенье	100	7,67	9,67	74,33	417	0	0	0	0	29	2	0	0	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	9,67	9,87	80,13	453	0,04	8	0	0	69	2,4	36	20	

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Са	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
52	Свекла отварная	60	0,85	3,6	4,96	55,68	0,01	3,99	0	0	21,28	0,79	24,4	12,42	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,93	7,15	115	0,07	13,5	131	0	46,8	0,6	39	16,5	
54-1м	Бифштексов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,45	109	0	30	2	152	21	
59	Макаронные изделия отварные	150	5,29	5,51	32,7	202	0,06	0	0,03	0	10,995	0,705	40	7,005	
868	Компот из с/ф	200	0	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0	
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	820	31,34	32,3	97,67	804,58	0,19	19	240	0	115,48	4,275	259	56,93	
	ПОЛДНИК														
промышлен	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20	
промышлен	Пирожки печенье	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146	60,9	