

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Радищевской сш №1


Е.А.Блинкова

«31» августа 2022 г.

**Десятидневное меню
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Радищевская средняя школа №1
имени Героя Советского Союза Д.П. Полынкина»
(Радищевская сш №1)
с 5 по 11 классы**

1 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
149	Каша манная молочная	150	8,06	7,64	10,9	142,3	0,08	-	-	-	14	58	21	17
642	Кокао на молоке	200	3,77	3,9	25,78	147,72	сл	-	-	-	122	12	18	0,6
8	Бутерброд с сыром	50	4,62	4,94	7,71	93,15	0,04	-	0,03	-	26	42	14	0,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	10	-	-	16	11	5	0,12
	Всего	500	16,85	16,88	54,39	547,51	0,16	10	0,03	-	178	123	58	18,32
Обед														
10	Салат «Ассорти»	60	0,6	3,1	2,2	38,60	0,10	22,66	0,026	0,003	93,83	35,16	38	0,1
102	Суп картофельный с горохом и ржаными гречками	250	4,8	3,1	19,85	129,2	0,26	8,67	0,001	0,097	51,62	178,12	37,02	0,51
	Крокеты «Детские под соусом сметанным»	50	14	10	5	194	0,13	2,19	-	-	25,5	111	23	1,4
332,02	Отварные макаронные изделия с маслом сливочным	170	5,7	3,43	36,45	190,31	0,108		0,036	0,012	15,96	55,45	10,16	0,103
5	Хлеб пшеничный в/с	35	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
5	Хлеб ржаной «Дарницкий»	35	3	0,3	20,20	111,2	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
519,01	Компот из фруктово – ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	-	2,5	0,02	-	4	3,3	1,7	0,15
	всего	800	28,56	20,35	128,68	785,91	0,778	36,02	0,087	0,112	225,91	541,03	156,88	6,163

2 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ес
Завтрак														
149	Каша молочная куркурузная	150	7,23	8,83	28,8	225,2	0,145	1,4	0,007	-	176,4	176,7	36,5	0,435
627	Чай	200	0,2	0	15,04	57,19	0,02	-	0,0001	0,6	5,25	8,24	4,4	0,87
	Бутерброд с сыром	50	4,62	4,94	7,71	93,15	0,04	0	0,03	0	26	42	14	0,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	10	-	-	16	11	5	0,12
	Всего	500	12,45	14,17	61,55	418,24	0,245	11,4	0,037	0,6	223,65	238	60	2,025
Обед														
53,25	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,77	3,04	2,26	30,93	0,033	1,710	0,028	0,005	42,75	22,70	15	0,46
124,36	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250	2,5	13	11,25	110,12	0,02	11,50	0,05	0,087	46	30,23	15,5	0,50
239,73	Тефтели из рыбы тушеные в соусе	50	11,12	7,11	15,22	129,3	0,13	1,97	0,044	0,14	149,35	297,55	65,1	1,94
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	170	3,25	9,25	22,02	138,76	0,19	3	0,072	-	52,56	116,16	39,5	1,42
5	Хлеб пшеничный в/с	35	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
5	Хлеб ржаной «Дарницкий»	35	3	0,3	20,20	111,2	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
349,1	Компот их смеси сухофруктов	200	0,22	-	19,44	76,75	-	0,2	-	-	22,6	7,7	3	0,66
	Всего	800	21,26	33,1	114,64	641,46	0,553	18,38	0,194	0,232	348,26	632,34	185,1	8,88

3 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
149	Каша молочная рисовая	150	5,92	7,04	43,97	252	0,09	3,6	-	-	28	55	20	0,7
762	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,055	1,1	0,055	0	132,03	104,5	15,4	0,185
5	Хлеб пшеничный в/с	50	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
	Груша	100	0,4	0,4	15,0	43	0,04	10	-	-	16	11	5	0,12
	Всего	500	9,23	10,59	105,75	461,04	0,275	14,97	0,055	-	193,53	249,5	63,9	2,95
Обед														
38,26	Салат из свежих огурцов и помидор с луком заправленный маслом растительным	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	8,91	0,32	0,01	12,84	8,93	9,82	0,29
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	1,27	2,12	8,76	59,51	0,062	19,62	0,75	0,27	47,75	48,63	23,05	1,16
291,33	Плов с курицей	220	16,15	17,02	48,46	407,63	0,21	5,09	0,002	0,103	34,35	233,9	56,79	2,13
5	Хлеб пшеничный в/с	35	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
5	Хлеб ржаной «Дарницкий»	35	3	0,3	20,20	111,2	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
403	Сок фруктовый	200	0,2	0,36	22,20	47	0,02	4,8	-	0,1	14	28,7	10	0,24
	Всего:	800	21,36	22,25	125,61	697,83	0,502	38,42	1,072	0,483	144	478	146,66	7,72

4 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
43	Лапшеник с повидлом	175	5,7	3,43	36,45	141,25	0,025	0,15	0,03	-	73	101	10	0,3
762	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,055	1,1	0,055	0	132,03	104,5	15,4	0,185
	Груша	100	0,4	0,4	15,0	43	0,04	10	-	-	16	11	5	0,12
	Всего	475	8,61	6,58	73,98	305,89	0,120	11,25	0,085	-	221,03	216,5	30,4	0,605
Обед														
72,22	Винегрет овощной	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,05	15,5	0,013	0,15	29,91	44,81	20,5	0,86
	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	250	5	8	9,46	124,8	0,20	8,39	0,12	0,043	22,3	71,48	18,71	0,88
33,1	Биточки «Детские» под овощным соусом	50	13,73	15,01	14,92	250,85	0,18	1,83	0,022	-	20,69	86,06	54,97	1,8
330,1	Гороховое пюре с маслом сливочным	170	17,26	2,85	38,12	250,46	0,42	-	0,036	0,06	79,57	193,2	50	1,17
5	Хлеб пшеничный	35	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
5	Хлеб ржаной	35	3	0,3	20,20	111,2	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		19,44	76,75	-	0,2	-	-	22,6	7,7	3	0,66
	Всего	800	40,56	29,66	131,56	911,14	1,03	25,92	0,191	0,253	210	561,25	194,18	927

5 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
149	Каша молочная пшеничная	150	10,55	10,2	47,21	274,43	0,10	0,09	0,012	0,025	190	124	26,14	0,41
591	Компот из сухофруктов	200	0,36		34,14	128,9	0	0,2	0	0	22,6	7,7	3	0,66
5	Хлеб пшеничный в/с	50	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
	Банан	100	2,5	0,2	22,0	89	-	8,7	64	0,1	12	60	32	0,1
	Всего	500	13,81	10,8	127,6	536,73	0,19	8,99	64	0,125	242	270,7	84,64	3,12
Обед														
419	Салат «Солнышко»	60	0,59	9,12	4,85	22,95	0,05	11,63	0,045	-	38	36	24,5	0,98
492,32	Пельмени с бульоном и зеленью	250	12,93	11,41	29,29	264	0,23	0,61	0,023	0,05	29,28	167,32	22,82	0,93
489,07	Рагу из птицы по домашнему с овощами	220	15,73	14,66	28,92	236	0,61	27,24	0,002	0,066	84,11	217,14	61,6	2,93
5	Хлеб пшеничный в/с	35	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
5	Хлеб ржаной «Дарницкий»	35	3	0,3	20,20	111,2	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
409,02	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	47	0,02	4,8	-	0,1	14	28,7	10	0,24
	Всего	800	32,85	36,15	129,71	725,55	1,09	44,28	0,07	0,216	200,39	607,16	166	8,98

6 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
149	Каша овсяная молочная	150	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	1,3	0,054	0,063	143	97,9	6,69	0,53
627	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	57,19	0,02	-	0,0001	0,6	5,25	8,24	4,4	0,87
16	Бутерброд с сыром	50	4,62	4,94	7,71	93,15	0,04	0	0,3	0	26	42	14	0,6
	Банан	100	2,5	0,2	22	89	-	8,7	64	0,1	12	60	32	0,1
	Всего	500	14,55	14,95	73,55	464,54	0,28	10	64	0,763	186,25	208,14	57,09	2,1
Обед														
30	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный маслом растительным	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	8,91	0,32	0,01	12,84	8,93	9,82	0,29
66236,09	Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	250	1,77	2,65	12,74	78,71	0,06	19,62	0,075	0,27	47,75	48,63	23,06	1,16
26772	Шницель «Тотоша» запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4	220,92	0,15	1,2	0,3	-	15,88	175,41	25,23	1,68
332	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,108	-	0,036	0,012	15,96	55,45	10,16	0,103
5	Хлеб пшеничный в/с	35	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
5	Хлеб «Дарницкий»	35	3	0,3	20,20	111,2	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
42	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	47	0,02	4,8	-	0,1	14	28,7	10	0,24
	Всего	820	29,45	18,76	121,58	720,63	0,548	34,53	0,731	0,392	141,47	475,12	125,27	7,37

7 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
149	Каша ячневая молочная	150	5,67	6,65	42,1	240	0,07	0,04	-	-	216	42	14	0,8
642	Какао на молоке	200	3,77	3,9	25,78	147,72	сл	-	-	-	122	12	18	0,6
18	бутерброд с повидлом	50	3,62		0,42	93,2	0,12	0	0		8	39,2	12,4	0,72
	Апельсин	100	0,09	0,2	8,1	40	0,04	6	0,05	0,02	34	23	12	0,30
	Всего	500	13,96	10,75	76,4	520,92	0,23	6,04	0,05	0,02	380	116,2	57,4	2,42
Обед														
9	Салат «Фасолька»	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,08	1,83	0,08	0,01	115,63	79,1	35,5	0,13
124,48	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	250	5	8	9,46	124,8	0,20	8,39	0,12	0,043	22,3	71,48	18,71	0,88
273.07	Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	286	-	-	0,68	0,2	4,88	5,83	12,27	0,06
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,75	22,02	138,76	0,19	3	0,07	-	52,56	116,16	39,5	1,42
5	Хлеб пшеничный в/с	35	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
5	Хлеб ржаной «Дарницкий»	35	3	0,3	20,20	111,2	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
349.10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		19,44	76,75	-	0,2	-	-	22,6	7,7	3	0,66
	Всего	820	25,47	30,3	125,34	846,3	0,65	13,42	0,95	0,253	253	428,27	156	7,05

8 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ес
Завтрак														
161	Сырники с повидлом	200	33,87	25,20	42,48	527,59	0,2	0,15	2,5	-	1,68	17,6	2,89	0,08
588	Компот из сухофруктов	200	0,36		34,14	128,9	0	0,2	0	0	22,6	7,7	3	0,66
	Апельсин	100	0,90	0,2	8,1	40	0,04	6	0,05	0,02	34	23	13	0,30
	Всего	500	35,13	25,4	84,72	696,49	0,24	6,35	2,55	0,02	58,28	48,3	19	1,04
Обед														
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленным растительным маслом	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,016	9,2	0,1	0,02	109,7	81,58	23,23	1,38
124,36	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250	2,5	13	11,25	110,12	0,02	11,50	0,05	0,087	46	30,23	15,50	0,50
288,38	Птица запеченная порционная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,055	0,83	-	0,01	20,78	139,5	16,54	1,4
330,01	Горохое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,42	-	0,036	0,06	79,57	193,2	50	1,17
5	Хлеб пшеничный в/с	35	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
5	Хлеб ржаной «Дарницкий»	35	3	0,3	20,20	111,2	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
3758,01	Чай с лимоном	200	0,24	0,06	15,29	56,6	0,06	1,7	-	0,1	8,05	9,78	5,24	0,87
	Всего	820	39,28	33,51	115,44	810,02	0,751	23,23	0,186	0,277	299	612,29	157,51	9,22

9 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ес
Завтрак														
149	Каша молочная пшеничная	150	8,76	8,15	44,2	274,43	0,2	1,3	0,05	0,063	143	98	6,69	0,58
627	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	57,19	0,02	-	0,0001	0,6	5,25	8,24	4,4	0,87
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	42,7	0,4	10	-	-	16	11	5	0,12
5	Хлеб пшеничный в/с	25	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
	Всего	475	9,76	8,95	93,49	418,72	0,35	11,3	0,05	0,663	181,75	196,24	39,59	3,52
Обед														
10,11	Салат «Ассорти»	60	0,60	3,10	2,20	38,60	0,1	22,66	0,03	-	93,8	35,2	38	0,1
9954	Суп «Летний» на мясокостном бульоне	250	4,98	7,59	9,46	124,60	0,25	10,48	0,15	0,053	27,87	89,35	23,38	0,11
436,98	Жаркое по домашнему	230	16,4	17,26	29,34	331	0,25	36,0	0,070	0,42	48,53	251	64,25	3,82
5	Хлеб пшеничный в/с	35	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
5	Хлеб ржаной «Дарницкий»	35	3	0,3	20,20	111,2	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
51,901	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,20	-	2,5	0,02	-	4	3,3	1,7	0,15
	Всего	810	25,44	28,67	106,18	728	0,78	71,64	0,27	0,503	209,23	536,81	174	80,08

10 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Е е
Завтрак														
149	Каша молочная геркулесовая	150	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	1,3	0,054	0,063	142,58	97,9	6,69	0,53
642	Какао на молоке	200	3,77	3,9	25,78	147,72	-	-	-	-	122	12	18	0,6
16	Бутерброд с сыром	50	4,62	4,94	7,71	93,15	0,02	-	-	-	26	42	14	0,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	10	-	-	16	11	5	0,12
	Всего	500	16,02	19,05	72,29	508,77	0,30	13,25	0,084	0,097	306,58	162,9	43,69	1,85
Обед														
7222	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,05	15,5	0,01	0,15	29,91	44,81	20,5	0,86
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,10	4,16	19,10	156,30	0,09	1,2	0,06	0,08	31,03	80,18	10,91	1,13
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,088	0,94	0,08	1,13	34,31	184,7	40,28	0,98
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,31	-	0,04	0,02	17,04	215,52	14,4	0,48
5	Хлеб пшеничный в/с	35	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
5	Хлеб ржаной «Дарницкий»	35	3	0,3	20,20	111,2	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	47	0,02	4,8	-	0,1	14	28,7	10	0,2
	Всего	770	33,78	31,5	169,12	976,41	0,738	22,44	0,193	1,48	161,29	712	143	7,55