

Директор  подтверждаю  
Е.А. Блиновой  
«20» декабря 2023г.

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

**1 день**

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
<b>Завтрак</b>														
149	Каша манная молочная	150	8,06	7,64	10,9	142,3	0,08	-	-	-	14	58	21	17
642	Какао 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
<b>Обед</b>														
13	Овощная нарезка	100	0,3	0	1	5,8	0,01	6,75	30,95	0	8	11,15	5,95	0,24
113	Суп лапша домашняя	250	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,46	14,45	0,1	10,57	51,53	6,87	0,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0	22,38	0	13,56	170,61	113,18	3,81
268-У	Биточки «Детские» тушеные с овощами	100	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	4,75	131,38	0,2	104,34	195,8	31,49	3,21
343-У	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	16,62	18,66	0	62,38	15,25	14,99	0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	34,2	31,5	101,4	826,9	0,47	28,58	217,82	0,4	312,35	519,14	195,98	10,38

## 2 день

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
<b>Завтрак</b>														
149	Каша молочная кукурузная	150	7,23	8,83	28,8	225,2	0,145	1,4	0,007	-	176,4	176,7	36,5	0,435
627	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0,2	0	0	22,6	7,7	3	0,66
	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	12,47	14,17	65,95	437,8	0,225	11,6	0,037	0	241	237,4	44,64	1,155
<b>Обед</b>														
17	Нарезка овощная «Ассорти»	100	0,4	0	1,1	6,2	0,01	8	14,6	1,1	8,5	9,9	5	0,21
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	8,53	130,23	0	30,92	46,51	22,45	1,03
304-У	Рис отварной	180	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0	16,2	0	5,01	70,73	23,06	0,47
295-У	Котлета куриная	100	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	6,89	90,66	1,2	158,96	196,89	28,05	3,17
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	8,1	56,43	0,4	70,76	6,79	5,74	0,65
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	29,6	32,6	110,2	852,9	0,48	31,52	308,12	2,7	288,65	405,82	107,8	7,48

### 3 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
50.08	Салат из свеклы с сыром	100	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	5,31	40,04	1,4	151,24	97,42	16,69	0,88
87- У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	8	121,01	0	19,52	30,12	13,66	0,48
54-1Г	Макароны отварные	180	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,36	0,5	105,83	40,7	7,19	0,73
280-У	Фрикадельки «Школьные» в соусе	100	8,5	11	13,1	185,3	0,06	2,59	30,11	4,0	82,3	101,89	14,21	1,63
639	Компот из свежемороженых ягод	200	0,4	0	25,1	102	0,07	2,42	33,6	0	39,72	3,45	1,69	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	18,32	243,12	5,9	413,11	348,58	76,94	5,75

4 день

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	СА	Е		Са	Р	Мг	Ее
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	100	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,58	0	0	1,32	13,05	0	0,1
99-У	Суп овощной	250	5,2	4,5	9	97,3	0,06	11,24	213	0,1	41,03	52,37	30,26	1,21
54-11 Г	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0	39,49	84,47	28,23	1,03
279 – У	Тефтели «Детские» с овощами тушенными	100	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	5,17	123	0,2	86,12	170,83	28,49	2,87
54-7ХН	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	24	3,06	4	61,37	8,61	8,09	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	26,6	29,2	79,7	688	0,38	51,19	363	4,3	243,83	404,33	118,57	7,52

### 5 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
<b>Завтрак</b>														
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 сухфруктов	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
<b>Обед</b>														
17	Нарезка овощная «Ассорти»	100	0,4	0	1,1	6,2	0,01	8	14,6	0	8,5	9,9	5	0,21
54-6Г	Рис отварной	180	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0	18,36	1,4	106,65	72,57	23,59	0,49
392.32-У	Пельмени «Детские» отварные с бульоном	250	18	18,7	30,9	364,3	0,18	5,89	77,4	2	78,15	169,79	27,27	2,65
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом	100	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	4,33	52,12	0	117,72	207,9	33,65	1,93
343-У	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	16,62	18,66	2,4	62,38	15,25	14,99	0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	41,1	35,1	124,7	980,9	0,45	34,84	181,14	5,8	387,9	550,41	128	7,8



## 7 день

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
13	Овощная нарезка	100	0,3	0	1	5,8	0,01	6,75	30,95	0,01	8	11,15	5,95	0,24
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	9,28	140	0,04	40,85	40,51	21,15	1,06
391-У	Пельмени «Детские» отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	3,73	45,54	0,25	95,12	247,78	34,29	3,85
331	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,54	26	0,02	11,57	13,16	3,39	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	1,49	1,03	0,02	81,34	16,62	8,95	1,66
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	810	35,4	35,6	87,7	814,1	0,41	21,79	243,52	0,38	351,38	404,22	97,23	8,91



9 день

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ес
<b>Завтрак</b>														
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	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,055	1,1	0,055	0	132	104,5	15,4	0,185
	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	12,07	11,70	100,98	483,17	0,385	12,4	0,055	0,063	308,5	292,5	50,59	2,835
<b>Обед</b>														
302	Каша гречневая	180	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0	8,82	0,1	11,62	156	104	3,51
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	5,28	97	0,04	11,05	46	16,81	0,72
54-60	Яйцо вареное	30	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0	3,12	0,07	9,68	33,41	2,09	0,44
280-У	Фрикадельки «Детские»	100	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	3,77	125	0,14	79,64	123	20,08	2,04
519,01	Компот из фруктово- ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	20,52	55	0,16	16,02	15,23	14	0,57
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	820	28,8	25,1	106,1	765,8	0,56	29,57	289	0,55	142,51	448	180,48	9,23

## 10 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Е е
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
17	Нарезка овощная «Ассорти»	100	0,4	0	1,1	6,2	0,01	8	14,6	0,01	8,5	9,9	5	0,21
108	Суп картофельный с клецками	250	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	5,46	96,7	0,07	24,65	60,91	16,86	0,89
311-У	Картофель отварной	180	4,1	5	24,2	158,1	0,14	12,23	22,14	0,14	62,2	112	35,58	1,23
267.66-У	Крокеты с кабачком	100	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	5,43	149	0,17	85,87	139	22,23	2,15
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	28,5	27	100,7	760,1	0,48	35,12	284	0,45	209,72	411	111,17	9,23