

**УТВЕРЖДАЮ**

начальник Управления образования администрации  
Александрово-Гайского муниципального района

О.В. Нейфельд



**Примерное десятидневное меню**

**для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет,  
посещающие общеобразовательные учреждения**

**Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области**

1 День

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Фo, мг	К, мг	Л, мг	В9, мг	Г, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Se, мг			
КАША МАННАЯ ВЯЗГАЯ	230	7,00	4,12	29,41	182,84	0,83	0,07	0,18	0,03	0,00	175,30	135,20	22,94	0,39	289,60	14,40	0,00	0,00	0,00	114	2000								
Чай с лимонном	200/4	0,42	0,00	4,78	21,7	0,66	0,00	0,02	0,00	0,00	18,49	15,54	10,13	1,51	56,20	0,00	0,00	0,00	114	2000									
ХЛЕБ БИАСО- ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,7	0,49	23,69	113,99	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,23	44,63	9,78	2,09	77,92	3,19	0,00	0,00	114	2002									
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	46	4,28	15,75	22,00	241,82	0,00	0,03	0,17	0,01	0,00	142,86	125,15	27,54	0,61	207,90	2,48	0,00	0,00	114	2000									
Итого за прием пищи:	554	18,40	19,76	79,88	659,42	1,49	0,19	0,41	0,04	0,00	345,88	320,82	70,36	4,56	608,22	20,07	0,00	0,00	114	2000									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРССЫМИ НА МЯК БУЛЬОНЕ	200	7,9	6,5	28,8	194,7	8,39	0,22	0,10	0,26	0,00	39,14	112,13	43,81	2,46	768,86	7,20	0,00	0,04	99	2000									
УЛИЛИЯ ОТВАРНОЙ ГОВДИНЫ	100	11,08	13,64	4,79	186,76	2,12	0,06	0,09	0,22	0,00	25,91	115,34	20,92	1,63	297,79	5,67	0,00	0,04	206	2011									
МАКРОНЫЯ КАРЕЛИЯ ОТВАРНЫЯ	150	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,51	0,76	0,00	0,01	0,79	0,00	0,00	0,00	331	2000									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,76	0,00	1,19	0,00	0,00	0,00	114	2002									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	48,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	114	2002									
АЛЕССИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	0,06	0,05	0,02	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45	230,50	3,00	0,00	0,03	114	2008									
ПЕЧЕНЬЯ	30	2,69	3,29	25,59	142,45	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,10	28,40	10,80	0,49	44,10	0,00	0,00	0,00	114	2008									
Итого за прием пищи:	890	27,39	28,10	117,94	893,92	100,80	0,45	0,29	0,52	0,08	149,08	337,49	114,31	6,32	158,7	15,87	0,00	0,12	2008	2008									
Всего за день:	42,79	47,86	197,82	1,400,34	101,99	0,63	0,70	0,56	0,08	491,66	659,01	184,67	10,88	###	35,94	0,00	0,12	2008	2008										



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Описание		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Сд, мкг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			So, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,58	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,15	0,10	0,09	19,52	69,56	4,36	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	1,38	1,79	15,20	82,34	0,00	0,01	0,01	0,03	0,03	11,44	29,05	10,26	0,22	20,62	0,26	0,00	0,01	324	2008
РЫБОКО	170	0,68	0,68	16,56	79,50	17,00	0,05	0,03	0,01	0,00	27,20	18,70	13,89	3,74	472,80	3,40	0,00	0,02	2008	2008
ВАРЕНИ	30	0,84	0,99	23,19	105,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,00	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ВУЛВЕРДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	6,89	8,94	19,51	185,93	0,05	0,05	0,09	0,08	131,18	95,44	19,46	0,86	66,75	0,00	0,00	0,01	7	2011	2011
КАША С МОЛОКОМ	200	2,72	2,23	8,75	65,88	0,42	0,02	0,09	0,01	0,00	88,45	69,38	17,86	0,48	147,46	7,20	0,00	0,00	302	2011
Итого за прием пищи:	650	17,23	19,12	83,88	502,42	17,47	0,16	0,34	0,19	1,00	292,97	292,93	69,20	6,64	805,70	18,93	0,01	0,06		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М.К.ВУЛКОНЕ	250	6,13	3,67	10,89	102,31	9,89	0,06	0,08	0,29	0,00	45,99	87,69	30,66	1,77	467,33	7,24	0,00	0,03	88	2008
САЛАТ ИЗ ГОРШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	1,05	2,12	3,89	41,94	2,34	0,05	0,02	0,00	0,00	10,53	32,68	11,08	0,37	57,92	0,00	0,00	0,00	10	2012
РЫБА ТУШЕНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11,12	19,08	30,56	340,70	6,74	0,12	0,14	1,96	0,00	76,99	194,67	71,47	1,83	609,54	83,16	0,01	0,42	231	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,1	2,9	28,50	148,20	0,00	0,14	0,07	0,01	0,03	17,54	104,28	62,25	2,08	145,43	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОС ВЕЛОСИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	482	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,93	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	482	2008
Итого за прием пищи:	860	27,64	28,01	121,05	861,08	17,97	0,44	0,34	2,26	0,03	183,43	484,58	193,26	7,13	100,40	0,01	0,01	0,46		
Всего за день:	44,87	47,13	204,63	1,443,60	36,44	0,60	0,60	2,44	1,03	446,40	757,51	258,55	13,77	119,33	0,02	0,52				

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Ед., г.	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ инвент. тара	Сборник инвентаря
		Белки, г	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Ср, мг	Р, мг	Мg, мг	Са, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг	Cl, мг	Br, мг	Li, мг	Ca, мг	Co, мг	Si, мг				
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРМОЛЕС- ВЯЗКАЯ	200	8,51	6,79	39,02	251,72	0,47	0,19	0,14	0,02	0,03	121,37	213,39	68,06	1,90	207,19	11,10	0,00	0,02	104	2000							
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,7	0,48	23,58	119,98	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,38	29,98	10,00	0,64	46,05	0,00	0,00	0,00	442	2000							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2000						
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	100	6,81	10,18	3,49	134,98	7,44	0,03	0,11	0,10	0,00	259,04	159,71	18,31	1,27	157,72	1,94	0,01	0,02	27	2000							
Итого за прием пищи:	555	19,02	17,46	86,19	590,68	7,91	0,25	0,27	0,12	0,03	393,80	400,08	97,81	3,81	500,50	13,04	0,01	0,04									
Обед																											
САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	0,79	5,12	5,39	71,60	13,98	0,04	0,03	0,07	0,00	14,70	27,02	13,46	0,79	170,72	1,99	0,00	0,01	10	2000							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МИК СУЛЬФОНЕ	250	10,41	7,03	21,41	191,01	10,49	0,14	0,14	0,48	0,00	45,29	156,17	44,96	2,59	899,73	10,61	0,00	0,07	77	2012							
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СХОДОРЖКОВ	200	0,00	0,00	19,33	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	0,00	1,76	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	TRK60	2002							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	15,00	14,58	20,22	277,27	31,91	0,08	0,15	0,09	0,00	88,64	165,32	41,36	3,31	578,90	10,43	0,00	0,06	346	2000							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	46,36	17,82	1,09	77,40	0,00	0,00	0,00									
ГРУДКА	180	0,69	0,69	22,25	101,52	10,90	0,04	0,06	0,00	0,00	41,04	34,58	25,92	4,32	334,80	2,16	0,00	0,02		2000							
Итого за прием пищи:	940	29,95	28,11	117,81	856,64	67,06	0,37	0,41	0,63	0,00	210,48	428,43	145,30	12,03	###	25,18	0,00	0,17									
Всего за день:		48,97	45,67	204,00	1,447,30	74,97	0,93	0,86	0,79	0,03	594,28	829,51	243,11	15,84	###	38,22	0,01	0,21									

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сроки реализации
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	Е, мг								
<b>Завтрак</b>																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,05	4,37	18,08	132,99	0,94	0,05	0,19	0,03	0,01	193,00	130,61	21,40	0,19	263,55	16,20	0,00	0,00	120	2011						
СНЕЖОК	200	5,00	5,00	22,00	155,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2000	2008						
ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	1	2008						
БЛЮДЦА С МАСЛОМ И СЫРОМ	80	5,53	7,49	20,11	120,55	0,03	0,07	0,05	0,05	0,00	91,41	78,19	16,25	0,50	61,55	0,00	0,00	0,00	1	2008						
Итого за прием пищи:	560	14,20	18,27	82,67	589,44	0,97	0,14	0,25	0,09	0,08	287,71	223,80	40,35	1,32	345,80	16,20	0,00	0,00								
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ О. ЧЕРНОСЛИВОН	100	1,49	2,10	20,64	108,55	3,50	0,01	0,04	0,00	0,00	35,74	41,51	27,95	1,38	345,81	5,88	0,00	0,00	28	2012						
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЛК ВУЛЬФОНЕ	250	4,42	8,02	20,10	178,20	12,00	0,05	0,09	0,20	0,00	41,21	65,28	22,95	1,28	350,28	4,88	0,00	0,00	84	2008						
ЖАРКОЕ ПОДМОЩЕНУ	190	15,82	15,78	20,14	285,89	10,35	0,15	0,17	0,01	0,00	19,50	193,52	41,55	3,00	955,21	11,77	0,00	0,00	259	2008						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,43	0,00	10,61	44,83	0,72	0,00	0,02	0,00	0,00	18,74	15,82	10,18	1,51	57,03	0,00	0,00	0,00	ТК № 41	2022						
БЕЛКО	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,90	14,40	3,95	500,40	3,50	0,00	0,00	2008	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,44	0,35	29,21	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	940	27,32	27,78	118,34	839,80	44,58	0,33	0,38	0,22	0,00	157,51	381,09	134,46	12,19	###	26,13	0,00	0,00								
Всего за день:		41,52	46,05	201,01	1409,24	45,55	0,47	0,61	0,31	0,08	445,52	604,89	174,81	13,51	###	42,33	0,00	0,00	0,17							









9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ инвентарной книги	(Период реализации)
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. бл, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	В0, мг	1, мг	10	2000							
УАША "УР-УЛБКА"	200	5.99	6.60	23.66	178.93	0.83	0.08	0.18	0.04	0.05	189.03	143.65	27.39	0.46	290.40	14.92	0.00	0.00	100	2008							
Сырники из творога	100	13.48	10.13	33.23	279.03	0.12	0.05	0.28	0.16	1.27	77.96	182.71	15.11	1.76	163.47	11.66	0.00	0.04	219	2011							
Каша с яблоком	200	2.72	2.23	6.76	66.66	0.16	0.01	0.04	0.00	0.00	41.64	45.18	20.01	0.82	195.21	2.78	0.00	0.00	302	2011							
Хлеб пшеничный	35	2.59	0.21	17.04	90.40	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.25	26.46	10.40	0.63	45.16	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	635	24.77	19.17	82.68	605.22	1.11	0.18	0.51	0.20	1.32	295.87	378.00	73.45	3.67	574.23	29.27	0.03	0.04									
<b>Обед</b>																											
Салат из свежих овощей	100	0.73	10.08	2.28	102.34	9.10	0.03	0.04	0.01	0.00	20.99	38.42	12.74	0.91	128.31	2.73	0.00	0.02	10	2000							
Суп летний овощной с мясом и грибами	250	8.25	8.04	17.19	174.82	16.11	0.11	0.12	0.30	0.08	51.36	124.33	39.16	2.17	679.15	8.45	0.00	0.05	103	2008							
Макаронные изделия отварные	160	0.03	4.01	0.04	35.28	0.80	0.00	0.00	0.02	0.08	0.51	0.76	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	331	2008							
Биточки рыбные с соусом	100	13.26	4.89	16.29	182.88	1.83	0.08	0.10	0.06	0.00	44.88	185.02	46.57	0.94	416.27	14.04	0.01	0.47	255	2012							
Хлеб ржанно-пшеничный	60	4.03	0.54	26.82	124.24	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	10.17	10.74	2.26	65.41	3.52	0.00	0.00	0.00									
Чай с сахаром	200	0.29	0.00	20.16	91.54	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	9.27	14.83	7.82	1.48	50.20	0.00	0.00	0.00		2022							
ЗЕФИР	45	0.35	0.05	34.83	142.30	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	10.13	4.88	2.43	0.57	20.70	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	905	26.94	27.61	116.63	834.68	26.92	0.31	0.33	0.39	0.14	147.21	417.39	119.56	8.34	128.74	0.01	0.04	0.54									
Всего за день:		51.71	48.78	199.31	1,439.90	28.03	0.49	0.84	0.59	1.48	443.08	795.38	193.00	12.01	###	160.01	0.04	0.58									

10 Деня

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ диеты	Срок годности				
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Na, мг	Сl, мг	Ca, мг
КАША ВЯЖЕЧАЯ ИЗ ПУРПУРОВОЙ КРУПЫ	250	4,71	7,21	24,71	175,54	0,82	0,23	0,39	0,16	0,80	124,50	97,18	18,54	3,89	99,59	10,00	0,00	0,00	1,0/10	2011	
ХЛЕБ	50	3,71	0,3	24,04	114,8	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,80	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	1	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	14,74	80,52	1,20	0,00	0,00	0,00	8,83	1,49	2,11	0,07	13,11	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2010	
СЫР (ПОПУЛЯРНЫЙ)	30	6,33	8,04	0,00	99,28	0,19	0,01	0,08	0,09	0,00	239,98	136,38	9,54	0,27	24,00	0,00	0,01	0,01	14	2010	
КЕФИР (СЛИВКОВЫЙ)	100	1,09	0,24	9,77	51,86	72,36	0,05	0,04	0,01	0,00	41,00	27,74	15,68	0,36	23,58	2,41	0,00	0,02	14/10	2022	
Итого за прием пищи:	630	15,91	15,89	73,26	501,98	74,57	0,37	0,54	0,26	0,80	426,81	294,74	60,37	5,28	538,72	13,21	0,01	0,04			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ГОМБИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,20	4,21	4,89	64,59	20,78	0,06	0,04	0,13	0,00	17,84	33,30	18,89	1,01	27,97	2,31	0,00	0,01	14	2012	
СУП СВЕКОЛЬНИК НА М/К ВУЛОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,66	7,05	14,38	143,78	6,87	0,06	0,08	0,21	0,00	56,79	96,23	34,40	2,04	548,22	10,08	0,00	0,04	99	2011	
КАША ПШЕННАЯ РАСОЛЫТАТАР	150	5,53	2,50	33,82	186,71	0,00	0,16	0,02	0,01	0,03	21,41	106,12	39,21	1,38	105,19	2,23	0,00	0,01	323	2009	
ТУШЕНАЯ СТЕПАННОЙ ГОВАДИНЫ	100	11,08	13,68	4,8	177,06	2,39	0,05	0,08	0,22	0,00	26,80	106,20	20,29	1,71	285,24	5,33	0,00	0,00	246	2011	
КОМПОТ ИЗ СТЕПАННОЙ ГОВАДИНЫ	200	0,00	0,00	18,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,76	0,00	1,19	0,00	0,00	0,00	0,04	TR №8	2022	
ХЛЕБ	60	4,44	0,36	28,21	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,38	17,82	1,06	77,40	0,00	0,00	0,00	0,01		
ГРУЦА	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	890	28,31	28,50	116,81	834,38	34,96	0,42	0,28	0,67	0,03	162,66	402,21	143,37	9,22	20,95	20,95	0,00	0,12			
Всего за день:		44,22	44,30	190,07	1.336,38	109,53	0,79	0,82	0,63	0,83	588,47	696,96	203,74	14,50	##	##	34,16	0,01	0,16		