

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «ТАРБАГАТАЙСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕСЯТНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

671133 с. Десятниково, ул. Ленина 32 «а» тел. 58-3-92

Утверждаю
Директор школы: Матвеев К.С.



Примерное десятидневное меню МБОУ «Десятниковская СОШ» на 2023-2024 учебный год для учащихся 1-4 классов

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (%)				Энерг. Цен. (Ккал)	витамины (мг%)				Мин. вещ-ва (мг%)			
			белки	жиры	углевод ы			В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	1 день														
	Каша рисовая на молоке	100	6,2	9,1	67,2	374	0,05			1,3	26	113	47	1,0	
	Бутерброд с колбасой	80	88,5	14,3	14,2	220	0,17			1,7	17	99	18	1,4	
	Кисель фруктовый	100	0,1		23,7	97		1,5			6	3	2	0,3	
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08			0,6	14	75	24	2,0	
	Фрукты (Банан)	100	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10,0		0,04	8	28	42	0,6	
	Итого	430	99,6	24,5	145,3	886	0,34	11,5		3,64	71	318	133	5,3	
	2 день														
	Борщ (свекла, капуста белокочанная. или квашеная. картофель. морковь, лук репчатый том. паста	250	2,5	2,8	13,6	90	0,05			0,8	58	200	30	1,3	
		50	7,8	2,7	1,65	58	0,06	0,45		1,6	8,5	73	11	0,8	

	масло растит.сахар кислота лимонная) Говядина тушеная для борща													
	Бутерброд с колбасой	80	88,5	14,3	14,2	220	0,17			1,7	17	99	18	1,4
	Сырок творожный	50	6	8,25	4,25	119	0,015	0,25		0,15	67,5	100	11,5	0,2
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08			0,6	14	75	24	2
	Компот	100	0,2		13,6	56				0,1	9	5	2	0,1
	Овощи (огурец)	100	0,7	1,1	1,9	11	0,3	7		0,2	17	30	14	0,5
	Сарделька	50	6,7	8,1	0,75	108	0,00			1,1	13	75,5	8	0,9
	Итого	730	115,7	37,85	69,15	761	0,675	7,7		6,25	204	657,5	118,5	7,2
	3 день													
	Гарнир рис с овощами	100	14	7	74	333	0,08			0,04		150	50	1
	Голубец/Котлета	100	14,2	11,4	13,0	213	0,08			0,12	21	129	26	1,5
	Чай с молоком	100	0,7	0,8	8,2	43	0,01	0,3		0,1	33	25	6	0,4
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08			0,6	14	75	24	2
	Конфета глазированная шоколадом (Желейная)	30	0,4	2,5	20,8	108	0,01			0,01	8	12	15	0,8
	Итого	380	32,6	22,3	135,2	796	0,26	0,3		0,87	76	391	121	5,7
	4 день													
	Пюре картофельное, молоко, м/сл)	250	5,2	2	36,7	188	0,25	9,3	8	0,25	68	140	50	1,8
	Рыбные биточки	100	12,6	5,9	15,0	164	0,09			0,13	64	172	32	1,2
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08			0,6	14	75	24	2
	Чай с сахаром	100	0,1		7	28					6	4	3	0,4
	Булочка	50	4	4,7	27,8	170	0,03			0,5	16	44	6	0,6
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0		0,03	16	11	9	2,2
	Зефир	30	0,2		24,0	98					8	4	2	0,4
	Итого	680	25,8	13,6	139,5	794	0,75	19,3	8	1,51	192	450	126	8,6
	5 день													
	Пельмени	200	19,8	27,8	27	438	0,34			3,4	34	156	26	1,8
	Чай с молоком	100	0,7	0,8	8,2	43	0,01	0,3		0,1	33	25	6	0,4
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08			0,6	14	75	24	2

	Овощи (томаты)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,5	14	26	20	0,9
	Шоколад молочный	30	2,9	10,4	15,1	166	0,02			0,1	106	93	20	0,4
	Итого	480	27,8	39,8	73,3	770	0,51	25,3		4,7	201	375	96	5,5
	6 день													
	Каша гречневая на молоке с маслом	100	3,0	3,4	14,6	101	0,08			0,9	12	72	49	1,6
	Бутерброд с колбасой и сыром	80	88,5	14,3	14,2	220	0,17			1,7	17	99	18	1,4
		25	5,8	7,4		92	0,1	0,2	70	0,75	220	145	9	0,25
	Кисель фруктовый	100	0,1		23,7	97		1,5			6	3	2	0,3
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08			0,6	14	75	24	2
	Фрукты (Банан)	100	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10,0		0,04	8	28	42	0,6
	Итого	455	102,2	26,2	92,7	705	0,47	11,7	70	3,99	277	422	144	6,15
	7 день													
	Рассольник (картофель , крупа перловая морковь, огурцы соленые, лук репчатый Масло растит)	250	2,5	2,5	14,5	90	0,10			1,2	45	193	33	1
		Говядина тушеная в рассольнике	50	7,8	2,7	1,65	58	0,06	0,45		1,6	8,5	73	11
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08			0,6	14	75	24	2
	Компот	100	0,2		13,6	56				0,1	9	5	2	0,1
	Сосиска	50	6,5	11,5	0,02	130	0,08			1,15	17,5	79,2	10	0,9
	Овощи (огурец)	100	0,7	1,1	1,9	11	0,3	7		0,2	17	30	14	0,5
	Шоколад молочный	30	2,9	10,4	15,1	166	0,02			0,1	106	93	20	0,4
	Булочка	50	4	4,7	27,8	170	0,03			0,5	16	44	6	0,6
	Итого	680	27,9	33,5	93,77	780	0,94	7,45		5,45	233	592,2	120	6,3
	8 день													
	Гарнир с перловкой	100	2,9	3,5	22,9	135	0,03			0,5	19	101	14	0,6
	Тефтели	100	7,4	9,1	9,6	150	3			4	2	12	5	6
	Чай с молоком	100	0,7	0,8	8,2	43	0,01	0,3		0,1	33	25	6	0,4
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08			0,6	14	75	24	2
	Бутерброд с колбасой и сыром	80	88,5	14,3	14,2	220	0,17			1,7	17	99	18	1,4
		25	5,8	7,4		92	0,1	0,2	70	0,75	220	145	9	0,25
	Итого	455	108,6	35,7	74,1	739	3,39	0,5	70	7,65	305	457	76	10,65

	9 день													
	Суп картофельный с сайрой	250	2,8	3	19,5	112	0,13			1,5	35	205	38	1,2
		50	8,75	1		44	0,03			4,8	185	230	56	0,9
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08			0,6	14	75	24	2
	Чай с сахаром	100	0,1		7	28					6	4	3	0,4
	Йогурт 3,5 % питьевой	100	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	0,2	122	96	15	0,1
	Булочка	50	4	4,7	27,8	170	0,3			0,5	16	44	6	0,6
	Фрукты (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60,0		0,2	34	23	13	0,3
	Шоколад молочный	30	2,9	10,4	15,1	166	0,02			0,1	106	93	20	0,4
	Итого	730	27,75	23,1	100,2	730	0,64	60,6	20	7,9	518	770	175	5,9
	10 день													
	Позы	200	19,8	27,8	27	438	0,34			3,4	34	156	26	1,8
	Какао с молоком	100	0,7	0,9	10,9	55	0,01	0,1		0,5	18	24		
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08			0,6	14	75	24	2
	Овощи (томаты)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,5	14	26	20	0,9
	Зефир	30	0,2		24,0	98					8	4	2	0,4
	Итого	480	25,1	29,5	84,9	714	0,49	25,1		5	88	285	72	5,1

Справочник. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
 Москва ООО «ДеЛи принт», 2007 год.- 276 с.