

**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 5- 11 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 масло растит.сахар кислота лимонная)	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

	Говядина тушеная для борща													
	Бутерброд с колбасой	80	88,5	14,3	14,2	220	0,17			1,7	17	99	18	1,4
	и сыром	25	5,6	7,4		92	0,01			0,07	220	145	18	0,25
	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	755	121,3	45,25	69,15	853	0,685	7,7		6,32	424	802,5	136,5	7,45
	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													
	Гарнир из гречневой крупы	100	3,0	3,4	14,6	101	0,08			0,9	12	72	49	1,6
	Котлета	100	14,2	11,4	13,0	213	0,08			0,12	21	129	26	1,5
	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	555	116,4	37,6	105,7	918	0,55	11,7	70	4,11	298	551	170	7,65
	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
		50	7,8	2,7	1,65	58	0,06	0,45		1,6	8,5	73	11	0,8
	Говядина тушеная в рассольнике													
	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
	Вафля	40	1,5	12,2	25	217	0,02			0,01	3	17	2	0,2
	Итого	495	110,1	47,9	99,1	956	3,41	0,5	70	7,66	308	474	78	10,85

	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
	Бутерброд с колбасой	80	88,5	14,3	14,2	220	0,17			1,7	17	99	18	1,4
	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	760	112,25	32,7	86,6	780	0,51	60,6	20	9,1	519	825	187	6,7
	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
	Булочка	50	4	4,7	27,8	170	0,03			0,5	16	44	6	0,6
	Итого	530	29,1	34,2	112,7	884	0,79	25,1		5,5	104	329	78	5,7

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