**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 МБОУ «Десятниковская СОШ» /Хамуева И.Т./   |

Примерное десятидневное меню МБОУ «Десятниковская СОШ» на 2022-2023 учебный год

для учащихся 1- 4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи,наименованиеблюда | Массапорции | Пищевые вещества (%) |  | витамины (мг%) | Мин. вещ-ва (мг%) |
| белки | жиры | углеводы | Энерг. Цен.(Ккал) | 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)Говядина тушеная для борща | 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 |
|  | 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 | 00,3 |  |  | 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)Говядина тушеная в рассольнике | 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 |
|  | 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 | 00,3 |  |  | 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 | 00,3 |  |  | 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**

 **Москава ООО «ДеЛи принт», 2007 год.- 276 с.**

Составила директор школы Хамуева И.Т