

Утверждаю:



Директор МОУ «Старо-Татауровская СОШ»:  /Чукреева Л.А./

Примерное десятидневное меню для 5 - 11 классов

МОУ « Старо-Татауровская СОШ»

На 2023-2024 учебный год

Примерное 10 - дневное меню 5 - 11 классов

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества мг.				Витамины (мг)				
		выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.(к/кал)	Ca	mg	p	fe	A	B1	B2	PP	C
	День 1 (понедельник)														
№443	Плов (рис,лук,морковь,томат., паста, растит., масло. Говядина тушеная)	200	15,2	15,4	38,6	354,4	19	44	192	2,2	271,3	0,07	0,12	5,89	0,72
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Овощи свежие порционные (помидор,огурец)	80	0,9	0,2	3,0	17,1	11,2	16	20,8	0,7	0,03	0,05	0,03	0,56	20
	Итого за день		19,37	16,67	76,5	535,5	36,21	80,1	247,9	3,75	275,08	0,25	0,15	6,4520,72	
	Обед:														
№ 49	Суп с макаронными изделиями (макаронные изд.,морковь,лук,растител.масло, соль,говядина тушеная,картофель)	250	0,13	0,01	0,75	3,50	33,00	2,86	5,64	0,31	0,46	0	0	0,06	0,74
№3	Гречка отавная с маслом	200	2,34	16,71	3,79	174,02	113,59	11,10	73,32	0,25	0,18	0,03	0,17	0,08	1,01
	Котлета отварная в соусе	80	15,55	11,55	15,70	228,75	43,9	21,60	106,7	0,96	39	0,06	0		0,85
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
	Итого за день		21,28	58,68	55,14	570,27	196,5	55,66	220,76	4,57	39,64	0,22	0,17	0,14	2,6
	День 2 (вторник)														
№243	Котлета мясная п/ф	80	6,54	8,11	12,4	174,02	15,55	10,10	159,00	1,41	0,00	0,09	-	-	1,24
№309	Лапша отварная с маслом	200	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,7	73,37	1,55	-	0,16	0,03	1,01	-

№349	Компот из смеси сухофруктов (смесь из сухофруктов,сахар,кислота лимонная)	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0	0,01	0,17	0,41
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
	Фрукт свежий	100	0,4	-	9,8	50	-	-	-	-	-	-	-	--	-
	Итого за день		19,02	18,53	113,87	716,91	26,85	45,17	283,44	4,28	0,08	4,66	0,04	1,18	6,31
	Обед:														
№48	Борщ (картофель,капуста,свекла,лук,морковь,соль,говядина тушеная,растит.масло,томатная паста)	250	0,30	0,02	2,12	9,43	34,36	4,25	8,70	0,34	0,41	0	0	0,12	5,16
№443	Плов (рис,лук,морковь,томат., паста, растит., масло. Говядина тушеная)	200	2,7	5,41	18,49	267,8	41,6	62,34	448,45	1,12	1,12	0,19	0,31	6,62	1,65
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Итого за день		6,27	6,5	55,51	441,23	81,97	86,69	492,25	4,51	1,53	0,32	0,31	6,62	1,65
	День 3 (среда)														
№4	Каша манная(крупа манная, молоко 3,2%, сахар, масло слив.,соль йод.)	200	8,131	4,268	28,66	230,87	113,6	19,3	97	0,52	0,12	0,13	-	-	0,4
№3	Хлеб с маслом с сыром	30/5/15	5,46	11,91	12,3	179,45	215,99	42,91	217,0	1,74	0,15	0,17	0,44	4,29	-
№773	Кондитерские изд.(булочка, рулет с повидлом)	60	4,7	1,1	28,5	148	30,2	18,3	-	0,73	-	-	-	-	-
№379	Кофейный напиток (молоко 3,2%, сахар,кофейн. Напит.)	200	2,4	2,66	20,54	110,07	100,32	11,66	75,0	0,12	0	0,02	0,16	0,08	1,08
	Фрукт свежий	100	0,4	-	9,8	50	-	-	-	-					
	Итого за день		20,731	19,938	99,8	668,39	460,11	92,17	389,0	3,11	0,27	0,32	0,6	4,370	1,48
	Обед:														
№46	Суп гороховый (горох, картофель,лук,морковь,соль,гов	250	2,01	0,16	5,43	29,92	46,47	11,76	51,75	1,35	0,46	0,04	0,02	0,24	1,21

	ядинатушена,растит. Масло)														
	Позы п/ф	140	9,85	12,755	11,361	209,1263	43,75	32,13	166,38	1,50	-	-	-	-	0,15
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Итого за день		15,13	13,985	41,691	403,0463	96,23	63,99	253,23	5,9	0,46	0,17	0,02	0,24	2,36
	День 4 (четверг)														
№312	Картофельное пюре	200	2,8	7,5	13,6	323,1	56	29	70	1,0	310,7	0,07	0,08	1,43	12,2
	Гуляш из свинины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	11	19	133	2,0	25,69	0,03	0,09	4,98	1,13
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,4	-	9,8	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за день		6,47	8,57	58,3	537,1	62,01	111,11	105,1	4,05	310,7	0,21	0,08	1,43	0,00
	Обед:														
№142	Суп из рыбной консервы(Консервы рыбные,картофель,рис,лук,морковь,масло слив.)	250	6,88	9,23	14,32	192,29	47,6	22,6	186	1,02	0,06	0,08	-	-	-
№304 №608	Лапша с сосиской	200/80	2,7	5,41	18,49	330,82	137,74	98,41	368,09	3,35	39,09	0,45	0,08	109,71	0,85
№1	Хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75	9,3	-	-	0,62	-	0,05	0,03	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Итого за день		5,2	5,715	47,81	460,01	183,11	110,29	381,78	6,36	39,41	0,51	0,12	109,95	4,65
	День 5 (пятница)														
№302	Гречка отварная с масло (крупа гречневая ,соль, масло сливоч.)	150	0,38	64,16	0,62	581,38	91,11	0,95	14,77	0,80	0,77	-	0,07	0,03	-

№608	Сосиска отварная в соусе	80	11,78	12,91	14,9	223,00	57	80	28,4	141,4	1,27	51,00	0,07	-	1,13
№705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	106,7	17,2	-	3,17					500
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
	Овощи свежие порционные (огурцы)	80	0,6	0,1	2,0	11,3	18,4	11,2	33,6	0,48	8,0	0,02	0,03	0,16	8
	Итого за день		16,23	78,24	62,02	1016,88	273,22	123,45	111,87	146,9	10,04	51,15	0,17	0,19	509,13
	Обед:														
№50	Щи (капуста,картофель,лук,морковь, растит.масло,говядина тушеная,с оль)	250	0,40	0,07	3,02	13,64	30,07	5,88	13,69	0,39	0,39	0,01	0,01	0,24	3,80
	Пельмени с маслом п/ф	200	8,15	10,4	12,73	218,67	28,97	16,3	79,86	1,05	0,01	0,12	0,06	1,53	0
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Итого за день		11,82	11,44	50,62	396,31	65,5	42,28	128,65	4,49	0,04	0,26	0,07	1,77	3,80
	День 6 (понедельник)														
№304 №286	Рис отварной с маслом, тефтеля мясная п/ф	200/80	2,7	5,41	18,49	330,82	137,74	98,41	368,09	3,35	39,09	0,45	0,08	109,71	0,85
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Овощи свежие порционные (помидоры,огурцы)	80	0,9	0,2	3,0	17,1	11,2	16	20,8	0,7	0,03	0,05	0,03	0,56	20
	Итого за день		6,87	6,68	56,39	511,92	154,95	134,51	423,99	7,1	46,22	46,85	0,11	110,38	20,85
	Обед :														
№47	Рассольник (перловка,картофель,лук,морковь,растительноемасло,говядина тушеная)	250	0,34	0,64	1,95	14,55	35,70	5,4	13,34	0,38	0,45	0,01	0	0,13	0,83

	Вареники с картофелем с маслом п/ф	200/10	4,32	7,46	22,86	185	48,7	15	91,7	-	4,9	3,8	2,4	4,4	2,0
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Итого за день		3,61	1,71	22,99	363,65	41,71	25,5	48,44	3,43	0,45	0,14	0	0,13	0,83
	День 7 (вторник)														
№309	Лапша отварная с маслом (лапша.,масло слив.,соль йод.)	200	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,7	73,37	1,55	-	0,16	0,03	1,01	-
№243	Сосиска отварная в соусе	80	11,78	12,91	14,9	223,00	57	80	28,4	141,4	1,27	51,00	0,07	-	1,13
№349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов,сахар , кислота лимонная)	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0	0,01	0,17	0,41
	Фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	50	-	-	-	-	-	-	-	--	-
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
	Итого за день		24,26	23,33	116,37	765,89	68,3	115,46	152,84	144,27	1,35	51,29	0,11	1,29	1,54
	Обед :														
№48	Борщ (картофель,капуста,свекла,лук,морковь,соль,говядина тушеная,растит.масло,томатная паста)	250	0,30	0,02	2,12	9,43	34,36	4,25	8,70	0,34	0,41	0	0	0,12	5,16
№304 №608	Рис отварной с маслом с котлетой рыбной	200/80	2,7	5,41	18,49	330,82	137,74	98,41	368,09	3,35	39,09	0,45	0,08	109,71	0,85
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Итого за день														
	День 8 (среда)														
№390	Каша пшенная (крупа пшенная ,сахар,маслослив.,молоко 3,2%)	200	8,3	9,3	33,7	268,8	10,70	7,90	38,60	0,47	20,00	0,04	-	-	0,00
№3	Хлеб с маслом с сыром	30/5/15	5,46	11,91	12,3	179,45	215,99	42,91	217,0	1,74	0,15	0,17	0,44	4,29	-

	Фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	50	-	-	-	-	-	-	-	--	-
№379	Кофейный напиток (молоко 3,2%, сахар,кофейн. Напит.)	200	2,4	2,66	20,54	110,07	100,32	11,66	75,0	0,12	0	0,02	0,16	0,08	1,08
№773	Кондитерские изд.(булочка, рулет с повидлом)	60	4,7	1,1	28,5	148	30,2	18,3	-	0,73	-	-	-	-	-
	Итого за день		16,56	23,87	76,34	608,32	327,01	62,47	330,6	2,33	20,15	0,23	0,6	4,37	1,08
	Обед:														
№ 49	Суп с макаронными изделиями (макаронные изд.,морковь,лук,растител.масло, соль,говядина тушеная,картофель)	250	0,13	0,01	0,75	3,50	33,00	2,86	5,64	0,31	0,46	0	0	0,06	0,74
№443	Плов (рис,лук,морковь,томат., паста, растит., масло. Говядина тушеная)	200	15,2	15,4	38,6	354,4	19	44	192	2,2	271,3	0,07	0,12	5,89	0,72
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
	Итого за день		21,28	58,68	55,14	570,27	196,5	55,66	220,76	4,57	39,64	0,22	0,17	0,14	2,6
	День 9 (четверг)														
№312	Картофель тушеный по домашнему	200	5,82	9,74	50,0	298,47	93,84	76,81	261,39	2,39	0,09	0,39	0,08	-	-
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Овощи свежие порционные(огурцы,помидоры)	80	0,6	0,1	2,0	11,3	18,4	11,2	33,6	0,48	8,0	0,02	0,03	0,16	8
	Итого за день		23,19	24,41	90,0	662,67	129,25	127,11	463,09	7,92	33,69	0,57	0,2	5,14	9,13
	Обед:														
№142	Суп из рыбной консервы(Консервы рыбные,картофель,рис,лук,морковь,масло слив.)	250	6,88	9,23	14,32	192,29	47,6	22,6	186	1,02	0,06	0,08	-	-	-
№304 №608	Лапша отварная маслом с тефтелей	200/80	2,7	5,41	18,49	330,82	137,74	98,41	368,09	3,35	39,09	0,45	0,08	109,71	0,85

№1	Хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75	9,3	-	-	0,62	-	0,05	0,03	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Итого за день		5,2	5,715	47,81	460,01	183,11	110,29	381,78	6,36	39,41	0,51	0,12	109,95	4,65
	День 10 (пятница)														
	Гречка отварная с маслом (гречка, соль, масло сливоч.)	200	0,38	64,16	0,62	581,38	91,11	0,95	14,77	0,80	0,77	-	0,07	0,03	-
	Гуляш из свинины	80	6,54	8,11	12,4	174,02	15,55	10,10	159,00	1,41	0,00	0,09	-	-	1,24
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	106,7	17,2	-	3,17					500
	Фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	50	-	-	-	-	-	-	-	--	-
	Итого за день		10,59	73,34	57,72	969,4	112,67	31,15	285,1	5,26	0,77	0,22	0,07	0,03	1,24
№46	Суп гороховый (горох, картофель, лук, морковь, соль, говядина тушеная, растит. Масло)	250	2,01	0,16	5,43	29,92	46,47	11,76	51,75	1,35	0,46	0,04	0,02	0,24	1,21
	Позы п/ф	140	9,85	12,755	11,361	209,1263	43,75	32,13	166,38	1,50	-	-	-	-	0,15
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Итого за день		15,13	13,985	41,691	403,0463	96,23	63,99	253,23	5,9	0,46	0,17	0,02	0,24	2,36