

Утверждаю

Директор школы «МОУ Старо-Татаровская СОШ»

Чукреева Л.А.

2023г.

Примерное десятидневное меню для 5 - 11 классов

МОУ « Старо-Татауровская СОШ»

На 2022-2023 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества мг.				Витамины (мг)				
		выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.(к/к ал)	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)	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,говядинатушеная,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	Сосиска отварная в соусе(сосиска,лук , морковь, мука,томатная паста, масло слив.)	80	6,54	8,11	12,4	174,02	15,55	10,10	159,00	1,41	0,00	0,09	-	-	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	100	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)														
	Овощное рагу (капуста,картофель,лук,морковь, раст. Масло,соль,томат. Паста)	150	2,8	7,5	13,6	323,1	56	29	70	1,0	310,7	0,07	0,08	1,43	12,2
№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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за день		6,47	8,57	58,3	487,1	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 отварная маслом котлета мясная	200/60	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 маслом (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	Котлета мясная (говядина,хлеб,соль,йод,сухари)	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	150													
№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		3,67	1,14	37,92	177,64	36,08	25,98	48,79	3,44	0,39	0,14	0,01	0,24	3,80
	День 6 (понедельник)														
№304 №286	Рис отварной с маслом, тефтеля рыбная	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)	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,морков ь,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	150													
№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	178,55	41,71	25,5	48,44	3,43	0,45	0,14	0	0,13	0,83
	День 7 (вторник)														
№309	Гречка отварная с маслом (гречка,масло слив.,соль йод.)	100	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,7	73,37	1,55	-	0,16	0,03	1,01	-
№243	Тефтели мясные (говядина,хлеб,лук,соль йод)	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	-	-	-	-	-	-	-	-	--	-
№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	715,89	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 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	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 манная (крупа манная,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

№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	200/60	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.)	150	0,38	64,16	0,62	581,38	91,11	0,95	14,77	0,80	0,77	-	0,07	0,03	-
	Сосиска отварная в соусе (сосиска,лук,морковь, раст. Масло, томат. Паста, мука)	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
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за день		10,59	73,34	57,72	919,4	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	100	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 11 (понедельник)														
№304	Рис отварной с маслом (рис ,масло слив.,соль)	150	5,82	9,74	50,0	298,47	93,84	76,81	261,39	2,39	0,09	0,039	0,08	3,01	-

№286	Тефтели мясные отварные 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
№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)	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		21,77	23,92	102,8	702,57	168,05	192,91	345,69	147,54	1,39	51,439	0,25	3,57	21,13
№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	150													
№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		3,67	1,14	37,92	177,64	36,08	25,98	48,79	3,44	0,39	0,14	0,01	0,24	3,80
	День 12 (вторник)														
№204	Лапша отварная с сыром (макарон.,издел.,масло сливоч.,соль йод.,сыр)	200/20	2,2	3,35	34,7	242,14	193,64	20,85	159,03	1,45	0,10	0,15	0,08	0,96	0,47
№1	Хлеб с маслом	30/5	0,07	7,8	0,1	73,5	52,2	8,9	-	0,65	0,05	0,05	-	-	-
№349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов,сахар , кислота лимонная)	200	0,57	0,0799	24,092	99,36	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0	0,01		0,41
	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		3,44	11,3299	60,892	426,3	273,98	48,61	208,6	2,85	8,23	0,22	0,12	1,12	8,88
	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
№216	Картофель тушеный по домашнему(картофель, лук	200	5,1	13,2	0,8	142,4	28,98	51,84	300,83	4,19	0,19	0,22	0,22	4,22	26,12

	,морковь ,растит .масло ,тушеная говядина, томат. паста)														
№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	178,55	41,71	25,5	48,44	3,43	0,45	0,14	0	0,13	0,83
	День 13 (среда)														
№175	Каша рисовая (крупа рисовая , молоко 3,2%, масло слив., сахар	200	6,23	8,9	25,67	206,3	66,05	19,02	79,86	0,50	0,05	0,08	0,1		0,57
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
№3	Хлеб с маслом с сыром	30/15/5	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,15	0,17	0,44		-
№773	Кондитерские Издел. (булочка,рулет с повидлом)	50	4,5	29	62	52,7	13,9	21,37	60,11	1,05	0,02	0,08	0,05		-
	Фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	-	-	-	-	-	-	-	-	--	-
	Итого за день		25,11	50,54	171,58	710,15	301,94	89,3	356,97	5,29	0,22	0,33	0,59		0,57
	Обед :														
№48	Борщ (картофель,капуста,свекла,лук,м орковь,соль,говядина тушеная,ра стит.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
	Манты п/Ф	140													
№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		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 14 (четверг)														
№216	Картофель тушеный по домашнему(картофель, лук ,морковь ,растит .масло ,тушеная говядина, томат. паста)	200	5,1	13,2	0,8	142,4	28,98	51,84	300,83	4,19	0,19	0,22	0,22	4,22	26,12

№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
№1	Хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75	9,3	-	-	0,62	-	0,05	0,03		0,00
	Овощи свежие порционные	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		8,1	13,635	30,1	558,65	55,48	73,84	321,63	7,51	0,22	0,32	0,28	4,78	46,12
	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	200/60	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		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 15 (пятница)														
	Гречка с отварная с маслом (гречка,соль, масло слив.)	150	0,38	64,16	0,62	581,38	91,11	0,95	14,77	0,80	0,77	-	0,07	0,03	-
54-2	Гуляж из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	11	19	133	2,0	25,6	0,03	0,09	4,98	1,13
№1	Хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75	9,3	-	-	0,62	-	0,05	0,03		0,00
	Фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	-	-	-	-	-	-	-	-	--	-
№705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	106,7	17,2	-	3,17					500
	Итого за день		16,58	77,895	49,42	923,03	218,11	37,15	147,77	6,59	26,37	0,08	0,19	5,01	501,13
	Обед :														
№ 49	Суп с макаронными изделиями (макаронные изд.,морковь,лук,растител.масло, соль,говядинатушеная,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

