

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ с.Тыргетуй
Лапердина О.Н.
Приказ № 01 от 09.01.2023



**Примерное
10- дневное меню
для обучающихся по программам
основного и среднего общего
образования
МОУ СОШ с. Тыргетуй**

2023год

Утверждаю
Директор МОУ СОШ с.Тыргетуй

Примерное меню для обучающихся 12-18 лет в школе с.Тыргетуй

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.														
НЕДЕЛЯ 1 день 1														
Завтрак														
	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,3		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
297М/ссж	Ежики мясные	50/30	12,9	13	4,5	170,6	0,33	0,73	30,6	1,26	33,61	84,91	32,73	2,51
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	187,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
	Кисель(концентр)	180	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за завтрак		520	23,15	18,52	88,98	587,3	0,53	56,03	42,6	3,78	87,47	194,42	72,6	5,03

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.														
НЕДЕЛЯ 1 день 2														
Завтрак														
63К/ссж	Салат из моркови и яблок	60	0,54	5,68	4,9	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,2	14,48	0,48
311К/ссж	Гуляш из говядины	50/30	12,75	3,35	2,46	82,95	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24	0,6	15,93	201,68	134,07	4,51
б/н/ссж	Компот фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,0		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за завтрак		520	33,14	26,21	97,83	579,79	0,85	88,25	55,79	8	107,15	600,44	213,89	12,95

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1 день 3														
Завтрак														
45М/ссж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,33
230Мссж	Рыба запеченная	90	14,02	6,4	1,2	127,8	0,12	0,74	33	10	81,95	148,58	7,5	0,41
125М/ссж	Картофельное пюре	180	3,28	3,08	22,18	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	37,11	1,22
349М/ссж	Компот из с/фруктов	180	0,7	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,9	28,8	26,28	18,9	0,74
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за завтрак		560	22,87	12,08	75,25	497,93	0,4	48,85	51,3	12,67	191,57	333,74	89,81	3,8
НЕДЕЛЯ 1 день 4														
Завтрак														
49 М	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	73,11	0,03	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47
230М/ссж	Голень куриная	90	14,61	14,61	2,46	170,28	1,1	1,54	62,5	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	187,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за завтрак		480	25,86	25,97	101,07	563,32	0,32	83,75	19,22	5,53	70,23	353,15	87,04	8,3

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			НЕДЕЛЯ 1 день 5											
Завтрак														
171М/ссж	Каша жидкая молочная	150	7,51	11,7	47,03	246,01	0,29		24,0	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	Кондитерское изделие	50	21,48	11,24	12,32	69,44	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
473М/ссж	Напиток витаминный	180	0,18		5,22	21,96	0,8	8,13	0,01		4,82	15,54	11,63	12,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Сыр порционный	30	6,14	6,9	0,74	90	0,02	0,24	69	0,16	300	192	13,5	0,3
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,0		40	0,1	2,4	3	0	0,02
Итого за завтрак		420	33,31	18,2	75,20	587,5	1,27	9,79	111,71	1,85	55,01	427,02	184,27	19,83

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 2 день 1														
Завтрак														
	Зеленый горошек	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,03	2,94		0,06	10,2	15	8,4	0,3
	Котлеты п/ф	90	14,4	19,5	13,89	190,53	0,1	1,26		2,4	16,97	67,95	21,48	1,64
171 М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	212,97	0,29		24	0,6	15,93	201,68	134,07	4,51
б/н/ссж	Компот фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80		36,0		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за завтрак		520	27,96	24,64	91,34	587,5	0,573	19,72	74,9	2,1	258,35	307,02	84,92	3,69

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			НЕДЕЛЯ 2 день 2											
Завтрак														
	Винегрет	60												
63К/ссж			0,81	3,08	6,92	45,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,8
230М/ссж	Голень куриная	90	14,61	14,61	2,46	170,28	1,1	1,54	62,5	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	78,5	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за завтрак		520	31,03	26,23	95,76	586,84	1,37	20,17	88,52	4,15	192,45	404,11	103,82	5,57

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2 день 3														
Завтрак														
71К/ссж	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,03	2,94		0,06	10,2	15	8,4	0,3
311К/ссж	Гуляш из говядины	50/30	12,75	3,35	2,46	82,95	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
419 К/ссж	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,7	12,7	86,25	0,02	0,65	10,8	0	129,6	97,2	15,1	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за завтрак		520	25,75	26,66	98,77	473,35	0,3	43,21	81,73	5,69	95,79	334,57	99,96	4,4

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2 день 4														
Завтрак														
63К/ссж	Салат овощной	60	0,81	3,08	6,92	40,00	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,8
230М/ссж	Голень куриная	90	14,61	14,61	2,46	170,28	1,1	1,54	62,5	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
145М	Картофель тушенный с луком	150	8,49	8,56	38,11	206,01	0,29		24	0,6	15,93	201,68	134,07	4,51
473М/ссж	Напиток витаминный	180	0,18		5,22	21,96	0,8	8,13	0,01		4,82	15,54	11,63	12,6
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	94	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за завтрак		520	31,87	35,05	94,11	532,25	1,33	42,14	24,01	6,58	108	384,55	214,04	21,12

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2 день 5														
Завтрак														
171М/ссж	Каша жидкая молочная	150	7,51	11,7	47,03	246,01	0,29		24,0	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	Кондитерское изделие	50	21,48	11,24	12,32	69,44	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
473М/ссж	Напиток витаминный	180	0,18		5,22	21,96	0,8	8,13	0,01		4,82	15,54	11,63	12,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Яйцо отварное	1 шт	3,1	0,4	19,3	80	0,2	10,20	150,5	3,49	60,3	153,30	33,63	3,60
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
Итого за завтрак		420	33,31	18,2	75,20	577,5	1,27	9,79	111,71	1,85	55,01	427,02	184,27	19,83

Рекомендуется замена блюд из говядины на блюда из мяса кролика исходя из нормы замены согласно таблице замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (Приложение 3).