



«Утверждаю»
Директор школы
Куштоз Р.Ю. _____
« » _____ 2023г

***Примерное 10 дневное меню (обедов)
для обучающихся 1-4 классы
в возрасте от 7 до 11 лет
МБОУ « СОШ а. Джингирик»***

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>первый день</i>														
<i>обед</i>														
2	Салат витаминный	60,00	0,70	6,10	6,90	85,20	0,30	19,00	0,30	5,80	74,80	121,50	42,80	3,50
44	Суп из овощей	250,00	1,90	5,90	12,60	115,20	0,07	10,38	0,00	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
209	Котлеты припущенные из птицы	90,00	12,50	14,20	8,60	212,70	0,10	0,60	0,10	2,30	43,30	59,60	15,30	1,30
241	Картофельное пюре	150,00	3,20	6,10	23,30	160,50	0,20	26,00	0,00	0,20	37,00	86,60	27,80	1,00
283	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,00	27,90	113,80	0,00	0,70	0,00	0,50	32,50	23,40	17,50	0,70
115	Хлеб пшенично-ржанной	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
114	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,50	17,40	6,50	0,20
Итого за 1день:		800,00	22,40	32,80	99,20	786,60	0,77	56,68	0,40	11,63	236,15	399,18	140,65	8,68

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>второй день</i>														
<i>обед</i>														
4	Салат из свежей капусты	60,00	0,50	3,00	3,20	42,00	0,00	6,20	0,00	3,00	9,00	10,20	5,50	0,20
43	Свекольник	250,00	2,20	4,50	12,00	97,00	0,00	22,20	0,00	2,30	54,50	61,80	27,40	1,30
189	Биточки мясные из говядины	90,00	11,50	13,40	9,60	202,00	0,00	0,00	0,00	0,10	9,30	123,50	22,30	2,00
224	Рис отварной	150,00	3,90	5,10	40,30	225,20	0,00	0,00	0,00	0,30	1,40	61,00	16,30	0,50
463	Соус томатный с овощами	20,00	0,40	1,20	2,20	21,50	0,00	0,50	0,00	0,00	2,10	3,90	1,60	0,10
282	Компот из свежих фруктов	200,00	0,50	0,20	23,10	96,00	0,00	0,90	0,00	0,10	14,20	4,40	501,00	1,00
115	Хлеб пшенично-ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
114	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,50	17,40	6,50	0,20
Итого за 1день:		820,00	22,50	27,90	110,30	782,90	0,10	29,80	0,00	6,30	104,20	324,60	590,60	6,50

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>третий день</i>														
<i>обед</i>														
23	Салат из свеклы	60,00	0,90	3,10	5,70	45,20	0,00	4,00	0,00	1,60	21,30	24,40	12,40	0,80
45	Суп картофельный с горохом	250,00	2,30	3,90	13,60	98,80	0,30	1,00	0,00	22,30	53,00	95,40	37,00	2,70
202	Тефтели говяжьи с рисом	90,00	10,50	15,50	10,80	224,20	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	1,70
463	Соус томатный с овощами	30,00	0,40	1,20	2,20	21,50	0,00	0,50	0,00	0,00	2,10	3,90	1,60	0,10
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	5,50	5,30	35,30	211,10	0,20	0,00	21,00	0,10	16,60	134,40	47,30	1,60
283	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,00	27,90	113,80	0,00	0,70	0,00	0,50	32,50	23,40	17,50	0,70
115	Хлеб пшенично-ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
114	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,50	17,40	6,50	0,20
Итого за 1 день:		830,00	23,70	29,50	115,40	813,80	0,60	7,80	21,00	25,50	145,30	406,40	146,90	9,00

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
четвертый день														
<i>обед</i>														
9	Салат из моркови	60,00	0,40	0,10	5,10	49,00	0,70	2,20	2,00	0,00	89,40	81,50	58,60	1,80
37	Борщ с капустой со сметаной	10-250	2,10	6,50	11,10	111,20	0,10	10,70	0,00	2,40	49,70	54,60	26,10	1,20
172	Рыба тушеная в томате с овощами	140,00	9,40	2,00	6,30	160,30	0,00	2,40	0,80	0,80	25,90	70,90	27,00	0,50
241	Картофельное пюре	150,00	3,20	6,10	23,30	160,50	0,20	26,00	0,00	0,20	37,00	86,60	27,80	1,00
277	Кисель из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	124,20	0,00	0,50	0,00	0,50	33,60	19,40	15,50	0,70
115	Хлеб пшенично-ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
114	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,50	17,40	6,50	0,20
Итого за 1день:		860,00	18,90	15,20	96,50	704,40	1,10	41,80	2,80	4,40	249,30	372,80	171,50	6,60

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>пятый день</i>														
<i>обед</i>														
4	Салат из свежей капусты	60,00	0,50	3,00	3,20	42,00	0,00	6,20	0,00	3,00	9,00	10,20	5,50	0,20
47	Суп картофельный с макаронами	250,00	2,80	2,90	21,80	124,10	0,10	8,30	0,00	1,40	29,20	67,60	27,30	1,10
189	Щицель из говядины	90,00	11,50	13,40	9,60	202,00	0,00	0,00	0,00	0,10	9,30	123,50	22,30	2,00
219	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,70	5,40	45,00	263,80	0,20	0,00	0,00	0,60	14,80	203,90	135,80	4,60
463	Соус томатный с овощами	20,00	0,40	1,20	2,20	21,50	0,00	0,50	0,00	0,00	2,10	3,90	1,60	0,10
282	Компот из свежих фруктов	200,00	0,50	0,20	23,10	96,00	0,00	0,90	0,00	0,10	14,20	4,40	501,00	1,00
115	Хлеб пшенично-ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
114	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,50	17,40	6,50	0,20
Итого за 1день:		820,00	27,90	26,60	124,80	848,60	0,40	15,90	0,00	5,70	92,30	473,30	710,00	10,40

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>шестой день</i>														
<i>обед</i>														
23	Салат из свеклы	60,00	0,90	3,10	5,70	45,20	0,00	4,00	0,00	1,60	21,30	24,40	12,40	0,80
56	Суп лапша домашняя	250,00	2,50	4,90	13,90	109,40	0,10	3,20	0,00	0,40	12,00	24,40	13,20	1,10
210	Курица в томатном соусе	120,00	24,50	31,60	5,40	534,30	0,10	1,40	0,20	0,80	45,20	168,50	20,00	2,10
227	Макароны отварные	150,00	5,50	5,30	35,30	211,10	0,10	0,00	0,00	1,00	4,90	37,20	21,10	1,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,00	27,90	113,80	0,00	0,70	0,00	0,50	32,50	23,40	17,50	0,70
115	Хлеб пшенично-ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
114	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,50	17,40	6,50	0,20
Итого за день:		830,00	37,50	45,40	108,10	1113,00	0,40	9,30	0,20	4,80	129,60	337,70	100,70	7,20

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>седьмой день</i>														
<i>обед</i>														
2	Салат витаминный	60,00	0,70	6,10	6,90	85,20	0,30	19,00	0,30	5,80	74,80	121,50	42,80	3,50
42	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250,00	4,80	6,80	32,80	165,80	0,00	7,40	0,00	2,40	29,20	56,70	24,20	0,90
189	Щицель из говядины	90,00	11,50	13,40	9,60	202,00	0,00	0,00	0,00	0,10	9,30	123,50	22,30	2,00
219	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,70	5,40	45,00	263,80	0,20	0,00	0,00	0,60	14,80	203,90	135,80	4,60
463	Соус томатный с овощами	20,00	0,40	1,20	2,20	21,50	0,00	0,50	0,00	0,00	2,10	3,90	1,60	0,10
282	Компот из свежих фруктов	200,00	0,50	0,20	23,10	96,00	0,00	0,90	0,00	0,10	14,20	4,40	501,00	1,00
115	Хлеб пшенично-ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
114	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,50	17,40	6,50	0,20
Итого за 1день:		820,00	30,10	33,60	139,50	933,50	0,60	27,80	0,30	9,50	158,10	573,70	744,20	13,50

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
восемью день														
<i>обед</i>														
9	Салат из моркови	60,00	0,40	0,10	5,10	49,00	0,70	2,20	2,00	0,00	89,40	81,50	58,60	1,80
37	Борщ с капустой со сметаной	250,00	2,10	6,50	11,10	111,20	0,10	10,70	0,00	2,40	49,70	54,60	26,10	1,20
209	Котлеты припущенные из птицы	90,00	12,50	14,20	8,60	212,70	0,10	0,60	0,10	2,30	43,30	59,60	15,30	1,30
241	Картофельное пюре	150,00	3,20	6,10	23,30	160,50	0,20	26,00	0,00	0,20	37,00	86,60	27,80	1,00
283	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,00	27,90	113,80	0,00	0,70	0,00	0,50	32,50	23,40	17,50	0,70
115	Хлеб пшенично-ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
114	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,50	17,40	6,50	0,20
Итого за 1день:		800,00	22,30	27,40	95,90	746,40	1,20	40,20	2,10	5,90	265,60	365,50	161,80	7,40

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>девятый день</i>														
	<i>обед</i>													
4	Салат из свежей капусты	60,00	0,50	3,00	3,20	42,00	0,00	6,20	0,00	3,00	9,00	10,20	5,50	0,20
45	Суп картофельный с горохом	250,00	2,30	3,90	13,60	98,80	0,30	1,00	0,00	22,30	53,00	95,40	37,00	2,70
202	Тефтели говяжьи с рисом	90,00	10,50	15,50	10,80	224,20	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	1,70
463	Соус томатный с овощами	30,00	0,40	1,20	2,20	21,50	0,00	0,50	0,00	0,00	2,10	3,90	1,60	0,10
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	5,50	5,30	35,30	211,10	0,20	0,00	21,00	0,10	16,60	134,40	47,30	1,60
282	Компот из свежих фруктов	200,00	0,50	0,20	23,10	96,00	0,00	0,90	0,00	0,10	14,20	4,40	501,00	1,00
115	Хлеб пшенично-ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
114	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,50	17,40	6,50	0,20
	Итого за 1день:	830,00	23,20	29,60	108,10	792,80	0,60	10,20	21,00	26,50	114,70	373,20	623,50	8,70

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>десятый день</i>														
<i>обед</i>														
2	Салат витаминный	60,00	0,70	6,10	6,90	85,20	0,30	19,00	0,30	5,80	74,80	121,50	42,80	3,50
43	Свекольник	250,00	2,20	4,50	12,00	97,00	0,00	22,20	0,00	2,30	54,50	61,80	27,40	1,30
189	Биточки мясные из говядины	90,00	11,50	13,40	9,60	202,00	0,00	0,00	0,00	0,10	9,30	123,50	22,30	2,00
224	Рис отварной	150,00	3,90	5,10	40,30	225,20	0,00	0,00	0,00	0,30	1,40	61,00	16,30	0,50
463	Соус томатный с овощами	30,00	0,40	1,20	2,20	21,50	0,00	0,50	0,00	0,00	2,10	3,90	1,60	0,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,00	27,90	113,80	0,00	0,70	0,00	0,50	32,50	23,40	17,50	0,70
115	Хлеб пшенично-ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
114	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,50	17,40	6,50	0,20
Итого за 1день:		830,00	22,80	30,80	118,80	843,90	0,40	42,40	0,30	9,50	188,30	454,90	144,40	9,50