

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Толстовская СОШ»



Л.В.Шевлякова

« 30 » \_\_\_\_\_ 2024 год

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся 1-11 классов (7-18 лет)

МБОУ «Толстовская СОШ»

Сезон: осень-зима



п. Толстовский, 2024

**1 день  
Горячий завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Ca	Р	Mg	Fe
175	Каша молочная рисовая	200	2,7	5,41	18,49	28,90	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,46	19,02	0,50		
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88		
375	Чай	200	0,2	0,1	14,5	2,58	-	-	-	0,35	-	-	-	0,05		
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74		
	Груша	200	0,4	0,3	10,7	20,82	0,02	5,0	0,01	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3		
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>25,64</b>	<b>22,05</b>	<b>138,6</b>	<b>865,85</b>	<b>1,31</b>	<b>5,73</b>	<b>0,21</b>	<b>6,42</b>	<b>401,39</b>	<b>241,97</b>	<b>280,82</b>	<b>7,47</b>		

**2 день  
Горячий завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Ca	Р	Mg	Fe
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,66	0,12	3,14	14,4	0,02	6,0	6,0	0,06	13,9	25,2	8,4	0,36		
145	Картофель тушеный с луком	200	6,0	10,6	25,4	236,0	0,16	22,4	400,0	0,4	78,0	130,0	57,2	4,4		
268	Биточки (мясо)	100	12,0	23,0	2,3	255,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
375	Чай	200	0,2	0,1	14,5	2,58	-	-	-	-	0,34	-	-	0,05		
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>27,42</b>	<b>41,62</b>	<b>85,32</b>	<b>726,88</b>	<b>0,5</b>	<b>28,56</b>	<b>406,0</b>	<b>0,62</b>	<b>192,25</b>	<b>258,4</b>	<b>98,4</b>	<b>4,69</b>		

## 3 день

## Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
309	Макаронные изделия	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	-	10,62	3,1	146,74	27,3	3,1	
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	0,85	164,0	0,5	2,8	22,24	19,04	128,08	15,25	0,74	
349	Компот из с/ф	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	19,48	31,94	15,32	0,54	
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	10,0	32,0	22,0	18,0	4,4	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>40,74</b>	<b>37,18</b>	<b>196,79</b>	<b>1248,58</b>	<b>1,23</b>	<b>23,87</b>	<b>62,45</b>	<b>11,8</b>	<b>475,9</b>	<b>176,07</b>	<b>8,54</b>	

## 4 день

## Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
111	Суп с макаронными изделиями	200/250	0,36/ 0,33	0,02/ 0,03	1,5/ 1,86	7,0/ 8,75	0	1,48/ 1,85	0,92/ 1,15	0,08/ 1,0	11,3/ 14,13	5,72/ 7,15	0,62/ 0,76	
382	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88	
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,3	149,42	179,02	26,06	0,92	
	Булочка «Сдобная»	100	7,9	9,4	55,5	339,0	0,11	-	19,0	4,0	89,0	13,0	1,3	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	10,0	0,4	22,0	18,0	4,4	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780/830</b>	<b>23,44/ 23,31</b>	<b>19,58/ 19,29</b>	<b>149,82/ 150,2</b>	<b>878,18/ 879,93</b>	<b>0,55</b>	<b>23,56</b>	<b>29,94/ 30,17</b>	<b>4,94/ 5,86</b>	<b>404,52/ 407,35</b>	<b>95,58/ 97,01</b>	<b>10,12/ 10,26</b>	

5 день

## Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
312	Картофельно пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	22,2	146,64	0,5
321	Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,92	45,31	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Печенье	30	2,94	2,96	20,42	120,03	0,03	-	-	-	5,0	16,65	6,04	0,3
	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,0	40,0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>21,06</b>	<b>43,11</b>	<b>130,92</b>	<b>1017,58</b>	<b>0,54</b>	<b>70,5</b>	<b>40,53</b>	<b>2,19</b>	<b>408,81</b>	<b>243,2</b>	<b>292,83</b>	<b>8,27</b>

6 день

## Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,68	9,0	0,02	6,0	6,0	0,06	13,9	25,2	8,4	0,36
265	Плов из птицы	220	27,3	18,9	38,3	360,4	0,2	0,89	0,73	2,51	30,15	273,68	49,17	3,11
350	Кисель из ягод	200	0,2	-	19,8	80,8	0,01	0,38	9,8	0,012	10,58	8,4	3,58	0,16
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>36,54</b>	<b>22,56</b>	<b>94,58</b>	<b>669,40</b>	<b>0,55</b>	<b>7,43</b>	<b>16,53</b>	<b>3,28</b>	<b>154,63</b>	<b>410,48</b>	<b>93,95</b>	<b>6,51</b>

7 день  
Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник «Ленинградский»	200/250	0,68/ 0,85	1,28/ 6	3,5/ 6	29,1/ 6	0,02/ 0,25	1,66/ 1	0,90/ 13	0,12/ 0,18	70,14/ 9,70	26,68/ 3,35	10,8/ 5	0,76/ 0,95
375	Чай	200	0,2	0,1	14,5	2,58	-	-	-	-	0,35	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	4,88
	Пряник «Зебра»	100	6,3	7,5	46,4	276,9	0,08	0	0	1,5	14	53	10	0,9
	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,0	40,0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780/830</b>	<b>18,74/ 18,88</b>	<b>13,48/ 3,8</b>	<b>141,19/ 143,56</b>	<b>719,78/ 735,98</b>	<b>0,52/ 0,51</b>	<b>22,82/ 23,26</b>	<b>40,9/ 41,13</b>	<b>1,86/ 1,92</b>	<b>198,49/ 218,05</b>	<b>238,88/ 245,54</b>	<b>137,6/ 140,3</b>	<b>4,79/ 4,98</b>

8 день  
Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Макаронные изделия	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	-	-	10,62	3,1	146,74	27,3	3,1
268	Котлета «Домашняя» (мясо)	100	12,0	23,0	2,3	255,0	-	-	0,16	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48
587	Соус с томатом	50	0,64	3,5	2,80	46,7	0,005	0,09	0,05	0,16	10,5	9,9	1,4	0,08
349	Компот из с/ф	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	4,88
	Печенье	30	3,2	8,4	34,3	225,5	0,05	0	0,66	0,5	11,5	32,5	5	0,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>44,42</b>	<b>57,2</b>	<b>215,74</b>	<b>1517,78</b>	<b>0,7</b>	<b>1,07</b>	<b>1,03</b>	<b>11,82</b>	<b>119,62</b>	<b>508,4</b>	<b>181,07</b>	<b>8,44</b>

9 день  
Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
82	Борщ со сметаной	200/250	0,6/ 0,75	0,04/ 0,05	4,24/ 5,3	18,86/ 23,58	-	10,32/ 12,9	0,82/ 1,03	0,08/ 0,1	17,4/ 21,8	8,5/10,6	0,68/0,85	
375	Чай	200	0,2	0,1	14,5	2,58	-	-	-	-	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	103,2	32,8	2,88	
2	Булерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	217,0	42,91	1,74	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	10,0	0,4	22,0	18,0	4,4	
	<b>Итого:</b>	<b>735/785</b>	<b>23,14/ 23,3</b>	<b>16,38/ 16,39</b>	<b>133,25/ 134,31</b>	<b>728,99/ 733,71</b>	<b>0,49</b>	<b>10,48/ 13,06</b>	<b>0,97/ 1,19</b>	<b>5,69/ 5,71</b>	<b>337,6/ 342,0</b>	<b>84,51/ 86,31</b>	<b>5,35/5,82</b>	

10 день  
Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,76	128,3	1,24	1162,76	-	-	1,54	3,42	188,22	29,54	1,6	
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	0,85	164,0	0,5	2,8	22,24	0,05	19,04	128,08	0,74	
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	8,0	2,8	
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	2,88	
	Вафли	50	2,4	15,5	30,1	262,0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>26,08</b>	<b>161,7</b>	<b>87,19</b>	<b>1899,96</b>	<b>0,84</b>	<b>6,96</b>	<b>23,78</b>	<b>3,83</b>	<b>321,26</b>	<b>274,82</b>	<b>8,02</b>	