

И. о. директора МБОУ Тяхтинской СОШ

Утверждаю:

Е. А. Абдулина

«31» октября 2022 год



Примерное 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ Тяхтинской СОШ
обучающихся 2022-2023 учебного года

с. Тяхта

№ рец.	Наименование блюда, приём пищи	Минер. Са	Минер. Fe	Выход д(гр.)	Вит. В	Вит. А	Вит. С	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
								Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-й день, ЗАВТРАК											
7208	Каша кукурузная молочная	109.9	1.02	200	0,174	43.0	0,4	6,45	8,51	32,19	232.55
943	Чай с сахаром	0,45	0,045	200	0,00	0,00	0,00	0,002	0,00	15,01	60.84
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	100	0,00	0.00	0.00	4.1	0,7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	126.85	3.165	500	0,174	43.0	0.4	10.552	9.21	47.85	546.39
ОБЕД											
38	Нарезка из моркови с яблоками	24.28	1.08	100	0,05	0,00	6.25	1.08	0.18	8.62	40.40
601	<i>Рис</i> с мясом	18.7	2.81	250	0,107	0,00	1.75	18.48	22.62	46.25	462.55
883	Кисель	0.15	0,015	200	0,00	0,00	0.00	0,022	0,00	25.23	100.9
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	150	0,00	0.00	0.00	4.1	0.7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	59.63	6.005	700	0,197	0,00	8.00	23.682	23.5	80.75	856.85
	Всего за 1 день	186.48	9.17	1200	0,411	43.0	8.4	34.234	32.71	128.6	1403.24

№ реп.	Наименование блюда, приём пищи	Минер .Са	Минер .Fe	Вых од(гр)	Вит.В 1	Вит. А	Вит.С	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
								Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2-й день, ЗАВТРАК											
90	Каша ячневая молочная	54.07	0.289	200	2.346	0,00	0,558	5.643	6.15	25.736	174.431
959	Какао на молоке	103.01	0,535	200	0,029	13.0	0,4	2.906	2.7	19.104	113.93
14	Масло сливочное порция	1.00	0,02	10	0,050	59.0	0,00	0.00	8.2	0.10	75.00
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	90	0,00	0.00	0.00	4.1	0.7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	174.58	2.944	500	2.425	72.0	0.958	12.649	17.75	45.59	566.36
ОБЕД											
45	Нарезка из белокочанной капусты	37.37	0,51	100	0,003	0,00	32.45	1.41	5.08	9.02	87.4
203	Макаронные изделия отварные	9.4	1.00	150	0,10	0,00	0,00	5.6	3.7	35.9	199.7
07041	Тефтели мясные с рисом паровые	8.43	0,86	100	0,005	0,002	0.00	12.63	10.41	6.37	169.62
783	Соус томатный	1.26	0.107	30	0.009	5.9	1.35	0.474	0.864	2.675	20.56
868	Компот из смеси с/ф	13.92	0,505	200	0,009	0,00	0.36	0,046	0.012	1.25	5.4
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	120	0,00	0.00	0.00	4.1	0.7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	86.88	5.082	700	0,127	5.902	34.16	24.26	20.766	55.865	785.68
	Всего за 1 день	261.46	8.026	1200	2.552	77.90	35.11	36.909	38.516	101.45	1352.04

№ реп.	Наименование блюда, приём пищи	Минер .Са	Минер .Fe	Вых од(гр)	Вит.В 1	Вит. А	Вит.С	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
								Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3-й день, ЗАВТРАК											
209	Каша пшеничная молочная	110.2	1.02	200	0,17	42.5	0,4	6.47	7.68	32.23	225.35
379	Кофейный напиток	158.67	2.4	200	0,00	0,00	1.47	6.4	2.8	29.2	155.2
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	100	0,00	0,00	0,00	4.1	0.7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	285.37	5.52	500	0,17	42.5	1,87	16.97	11.18	62.08	633.55
ОБЕД											
170	Борщ вегетарианский со сметаной	45.12	1.20	300	0,12	38.6	39.8	1.91	5.827	9.334	98.38
2	Хлеб с джемом или повидлом	0.00	0,00	60	0,00	0,00	0.11	2.94	4.64	16.38	184.0
867	Компот из кураги	21.25	0,46	200	0,013	0,00	0.52	0,676	0.039	21.6	90.01
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	140	0,00	0,00	0,00	4.1	0.7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	82.87	3.76	700	0,133	38.6	40.43	9.626	11.206	47.96	625.39
	Всего за 1 день	368.24	9.28	1200	0.303	81.1	42.3	26.596	22.386	110.04	1258.94

№ рец.	Наименование блюда, приём пищи	Минер Са	Минер Fe	Вых од(гр)	Вит.В 1	Вит. А	Вит.С	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
								Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4-й день, ЗАВТРАК											
235	Суп молочный с макаронными изделиями	105.15	0.405	250	0,061	72.0	0,4	4.676	10.91	23.1	210.65
	Сок	8.0	0,1	200	0,00	0,00	0,9	0,00	0,00	6.0	24.0
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	50	0,00	0,00	0,00	4.1	0,7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	129.65	2.605	500	0.061	72.0	1.3	8.776	11.61	29.75	487.65
ОБЕД											
33	Нарезка из свеклы	35.15	1.33	100	0,02	0,00	9.5	1.3	6.09	8.36	93.9
855	Каша гречневая рассыпчатая	10.6	3.36	150	0,215	29.5	0,00	6.328	5.925	28.59	191.4
437	Гуляш из говядины	16.7	2.3	100	0,007	1.49	5.07	13.9	6.5	4.0	132.0
10040	Компот из плодов б/з	8.28	0,07	200	0,00	0,00	1.65	0.09	0.02	9.1	27.67
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	150	0,00	0,00	0,00	4.1	0,7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	87.23	9.16	700	0,242	30.99	16.22	25.718	19.235	50.7	697.97
	Всего за 1 день	216.88	11.765	1200	0.303	102.9 ⁹	17.52	34.494	30.845	80.45	1185.62

№ рецеп	Наименование блюда, приём пищи	Минер .Са	Минер .Fe	Вых од(гр)	Вит.В 1	Вит. А	Вит.С	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
								Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

5-й день, ЗАВТРАК

384	Каша рисовая молочная	103.55	0.425	200	0,055	42.5	0,4	4.9	6.87	34.89	222.2
943	Чай с сахаром	0,45	0,045	200	0,00	0,00	0,00	0,002	0,00	15.01	60.84
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	100	0,00	0,00	0,00	4.1	0,7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	120.5	2.57	500	0,055	42.5	0.4	9.002	7.57	50.55	536.04

ОБЕД

45	Нарезка из белокочанной капусты	37.37	0,51	100	0,03	0,00	32.45	1.41	5.08	9.02	87.4
590	Жаркое по - домашнему	24.65	3.36	200	0,2	17.7	27.4	16.98	15.12	21.17	289.19
868	Компот из смеси с/ф	13.92	0,505	200	0,009	0,00	0.36	0,046	0,012	1.25	5.4
15	Сыр (порциями)	264.0	0.3	20	0.01	0.07	0.21	5.2	5.32	0.00	68.68
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	180	0,00	0,00	0.00	4.1	0,7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	356.44	6.775	700	0,249	17.77	60.42	27.736	26.232	32.09	703.67
	Всего за 1 день	476.94	9.345	1200	0.304	60.27	60.82	36.738	33.802	82.64	1239.71

№ реп.	Наименование блюда, приём пищи	Минер .Са	Минер Fe	Вых од(гр)	Вит.В 1	Вит. А	Вит.С	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
								Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7-й день, ЗАВТРАК											
174	Каша геркулесовая	119.07	0.57	200	0,00	0,00	0,87	5,45	9,87	48,12	304,0
943	Чай с сахаром	0,45	0,045	200	0,00	0,00	0,00	0,002	0,00	15,01	60,84
14	Масло сливочное порция	1.00	0,02	10	0,050	59,0	0,00	0,00	8,2	0,10	75,00
54	Хлеб пшеничный	16,5	2,1	90	0,00	0,00	0,00	4,1	0,7	0,65	253,0
	Всего за завтрак	137,02	2,735	500	0,05	59,0	0,87	9,552	18,77	63,88	692,84
ОБЕД											
45	Нарезка из белокочанной капусты	37,37	0,51	100	0,03	0,00	32,45	1,41	5,08	9,02	87,4
437	Гороховое пюре	388,2	32,0	200	0,00	0,00	0,00	60,8	14,4	109,4	283,0
381	Котлета	45,0	2,8	100	0,00	0,00	0,00	13,1	15,0	14,3	239,0
867	Компот из кураги	21,25	0,46	200	0,013	0,00	0,52	0,676	0,039	21,6	90,01
54	Хлеб пшеничный	16,5	2,1	150	0,00	0,00	0,00	4,1	0,7	0,65	253,0
	Всего за завтрак	508,32	37,87	700	0,043	0,00	32,97	80,086	35,219	154,97	1006,41
	Всего за 1 день	645,34	40,605	1200	0,093	59,0	33,84	89,638	53,989	218,85	1699,25

№ рец	Наименование блюда, приём пищи	Минер Са	Минер Fe	Вых од(гр)	Вит. В 1	Вит. А	Вит. С	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
								Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8-й день, ЗАВТРАК											
90	Каша ячневая молочная	54.07	0.289	200	2.346	0,00	0,558	5.643	6.15	25.736	174.431
	Сок	8.0	0,1	200	0,00	0,00	0,9	0,00	0,00	6.0	24.0
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	100	0,00	0.00	0.00	4.1	0.7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	78.57	2.489	500	2.346	0,00	1.458	9.743	6.85	32.386	451.431
ОБЕД											
	Фасоль отварная с луком и морковью	53.0	2.3	100	0,15	0,04	7,00	7.5	5.7	14.7	140.0
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	45.12	1.2	200	0.12	38.6	39.08	3.21	5.67	17.59	135.72
2	Хлеб с джемом или повидлом	0.00	0,00	60	0,00	0,00	0.11	2.94	4.64	16.38	184.0
868	Компот из смеси с/ф	13.92	0,505	200	0,009	0,00	0.36	0,046	0,012	1.25	5.4
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	140	0,00	0.00	0.00	4.1	0.7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	128.54	6.105	700	0,279	38.64	46.55	17.796	16.722	50.57	418.03
	Всего за 1 день	207.11	8.594	1200	2.625	38.64	48.00	27.539	23.572	82.956	1169.551

№ рец	Наименование блюда, приём пищи	Минер .Са	Минер .Fe	Вых од(гр)	Вит.В 1	Вит. А	Вит.С	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
								Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9-й день, ЗАВТРАК											
209	Каша пшенная молочная	110.2	1.02	200	0,17	42.5	0,4	6.47	7.68	32.23	225.35
379	Кофейный напиток	158.67	2.4	200	0,00	0,00	1.47	6.4	2.8	29.2	155.2
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	100	0,00	0,00	0,00	4.1	0,7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	285.37	5.52	500	0,17	42.5	1,87	16.97	11.18	62.08	633.55
ОБЕД											
33	Нарезка из свежлы	35.15	1.33	100	0,02	0,00	9.5	1.3	6.09	8.36	93.9
855	Каша гречневая рассыпчатая	10.6	3.36	150	0,215	29.5	0,00	6.328	5.925	28.59	191.4
478	Рыба припущенная	28.0	0,5	100	0,06	0,00	0,00	9.7	0,7	0.00	45.0
798	Соус сметанный	8.75	0.027	10	0.004	17.95	0.03	0.31	2.42	0.69	26.01
883	Кисель	0.15	0,015	200	0,00	0,00	0,00	0,022	0,00	25.23	100.9
15	Сыр (порциями)	264.0	0.3	20	0.01	0.07	0.21	5.2	5.32	0.00	68.68
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	120	0,00	0,00	0,00	4.1	0,7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	363.15	7.632	700	0,309	47.52	9.74	26.96	21.155	63.52	778.89
		648.52	13.152	1200	0,479	90.02	11.61	43.93	32.335	125.6	1412.44

№ рец.	Наименование блюда, приём пищи	Минер .Са	Минер .Fe	Вых од(гр)	Вит.В 1	Вит. А	Вит.С	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
								Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10-й день, ЗАВТРАК											
235	Суп молочный с макаронными изделиями	105.15	0.405	250	0,061	72.0	0,4	4.676	10.91	23.1	210.65
959	Какао на молоке	103.01	0,535	200	0,029	13.0	0,4	2.906	2.7	19.104	113.93
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	50	0,00	0.00	0.00	4.1	0,7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	224.66	3.04	500	0,09	85.0	0.8	11.682	14.31	42.854	577.58
ОБЕД											
45	Нарезка из белокочанной капусты	37.37	0,51	100	0,03	0,00	32.45	1.41	5.08	9.02	87.4
299	Картофельное пюре	66.6	1.47	180	0,2	36.0	32.2	4.438	5.96	28.09	184.75
437	Гуляш из говядины	16.7	2.3	100	0,007	1.49	5.07	13.9	6.5	4.0	132.0
10040	Компот из плодов б/з	8.28	0,07	200	0,00	0,00	1.65	0.09	0.02	9.1	27.67
54	Хлеб пшеничный	16.5	2.1	120	0,00	0,00	0,00	4.1	0,7	0.65	253.0
	Всего за завтрак	145.45	6.45	700	0,160	37.49	71.37	23.938	14.66	50.86	684.82
	Всего за 1 день	370.11	9.49	1200	0.327	122.4 ⁹	72.17	35.62	28.97	93.714	1262.4

