

«Утверждаю»

Директор школы

*Л.Б. Лиджиева*  
«09» 01 2023

/Л.Б. Лиджиева



**Примерное десятидневное меню  
по МКОУ «Тугтунская СОШ им. Б.Б. Дорджиева»  
на 2022-2023 уч.год**

**1-4классы**

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая вещества			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>День 1</b>													
	1 Завтрак													
185	каша манная	200	8	5,7	34	209,9		0,9						
413	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28	51,9	1,3	-	-	160,2	-	-	0,2
878	Хлеб с маслом	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0	-	-	19,8	-	-	2,52
213	Яйцо вареное	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0,07		0,25		55	192	12	2,5
	2 завтрак													
59	Суп куриный с вермишелью	250	1,1	2	15	134	0,07	5,28	-	-	10,96		16,74	1,04
658	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86		1,03			11,43	17,28	9,38	1,68
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0			19,8			2,52
	Йогурт	100												
	Итого:	1070	34,44	24,08	69,96	848,9	52,25	8,51	0,25		277,19	209,28	38,12	11,06
	<b>День 2</b>													
	1 завтрак													
130	Каша овсяная	200	3,35	4,9	13,55	111,5	0,06	0,12			69,61			0,58
413	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28	51,9	1,3	-	-	160,2	-	-	0,2
2	Хлеб с маслом повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
	2 завтрак													
282	Котлеты	100	9,73	3,58	8,97	107	0,08	11,9			11,9			1,20
309	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	-	-	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55

658	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86		1,03			11,43	17,28	9,38	1,68
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0			19,8			2,52
299.17	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213	0,07	-	-	-	21	87	19	2
	Сок	100												
	Итого :	1125	48,05	35,21	209,84	1393,36	52,58	14,35	0,15	10,76	511,48	394,65	84,99	11,47
<b>День 3</b>														
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая вещества			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 завтрак													
	Каша рисовая	200	6,49	8,44	1,19	108,52	0,03	0,10	0,08		46,77	104,19	7,97	1,16
413	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28	51,9	1,3	-	-	160,2	-	-	0,2
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0			19,8			2,52
	2 завтрак													
82	Борщ	250	6,4	10,03	11,55	205,25	-	3,80	0,40	0,03	61,37	-	27,03	1,68
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18		0,41	0,08		9,74	15,97	7,66	0,27
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
299.17	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213	0,07	-	-	-	21	87	19	2
	Кондитерские изделия	100												
	Итого :	1130	29,07	22,45	79,24	837,95	52,28	5,61	0,56	0,03	338,68	207,16	61,66	10,35
<b>День 4</b>														
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая вещества			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 завтрак													
171	Суп молочный с вермишелью	250	7,14	6,56	21,56	178,92		1,14						
413	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28	51,9	1,3	-	-	160,2	-	-	0,2
878	Хлеб с маслом сыром	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0			19,8			2,52
	Рыба	100	11,64	5,07	3,10	106,68	0,07	0,57	-	-	28,60	168,69	38,5	0,60

312	Картофельное пюре	230	3,76	5,58	30	185,26	0,03	1,01	0,18	-	113,59	73,32	11,10	0,25
691	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	21,8	197	-	3,45	-	-	15,88	22,38	11,96	2,15
299.17	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213	0,07	-	-	-	21	87	19	2
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0	-	-	19,8	-	-	2,52
	Салат из свежей капусты	100												
	Итого :	1260	39,88	22,99	130,12	1142,86	52,35	7,47	0,18		378,87	351,39	80,56	10,24
	<b>День 5</b>													
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая вещества			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 завтрак													
	Каша рисовая	200												
413	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28	51,9	1,3	-	-	160,2	-	-	0,2
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417								
	2 завтрак													
282	Мясо отварное	100	9,73	3,58	8,97	107	0,08	11,9			11,9			1,20
320	Гречка отварная	200	0,38	64,16	0,62	581,38	-	-	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18		0,41	0,08		9,74	15,97	7,66	0,27
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0	-	-	19,8	-	-	2,52
299.17	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213	0,07	-	-	-	21	87	19	2
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	1,6	13								
	Итого :	1120	29,67	80,78	151,31	1525,56	52,19	18,61	0,85	1,71	336,75	117,74	41,61	7,59
	<b>День 6</b>													
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая вещества			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 завтрак													
219	Сырники со сметаной	250	25,88	27,87	26,8	396,84		0,54			267,62		36,8	0,93
413	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28	51,9	1,3	-	-	160,2	-	-	0,2
	Кондитерские изделия	100												
	2 завтрак													
129,17	Овощное рагу	250	1,7	3,5	10,6	82	0,06	21,07	1,25		25,71	42,92	19,77	0,71

658	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86		1,03			11,43	17,28	9,38	1,68
299.17	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213	0,07	-	-	-	21	87	19	2
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0	-		19,8			2,52
	Итого :	1120	40	36,11	106,68	922,84	52,17	23,94	1,25		505,76	147,2	84,95	8,04
	<b>День 7</b>													
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая вещества			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 завтрак													
130	Каша овсяная	200	3,35	4,9	13,55	111,5	0,06	0,12			69,61			0,58
413	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28	51,9	1,3	-	-	160,2	-	-	0,2
2	Хлеб с маслом сыром	75	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
	2 завтрак													
46	Суп харчо	250	4,97	6,19	21,3	152,84	0,1	9			21,3			1,23
382	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46
299.17	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213	0,07	-	-	-	21	87	19	2
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0			19,8			2,52
	Салат свекольный	100												
	Итого :	1125	35,98	29,75	168,65	1126,18	0,54	16,38	0,16	5,6	263,42	393,5	88,9	9,33
	<b>День 8</b>													
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая вещества			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 завтрак													
171	Суп молочный с вермишелью	250	7,14	6,56	21,56	178,92		1,14						
413	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28	51,9	1,3	-	-	160,2	-	-	0,2
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417								
	2 завтрак													
112.1	Плов	250	6,71	9,07	1,28	175,83	0,04	1,05			12,8			0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18		0,41	0,08		9,74	15,97	7,66	0,27
299.17	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213	0,07	-	-	-	21	87	19	2

878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0			19,8			2,52
	Фрукты	100												
	Итого :	1220	32,61	28,57	162,96	1178,93	52,15	3,9	0,08		223,54	102,9	26,66	5,79
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая вещества			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 завтрак													
237	Запеканка творожная с изюмом	250	24,06	18,15	27,56	380	0,09	0,36	-	-	222	-	0,39	1,2
413	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28	51,9	1,3	-	-	160,2	-	-	0,2
	2 завтрак													
	Рыба	100	11,64	5,07	3,10	106,68	0,07	0,57	-	-	28,60	168,69	38,5	0,60
312	Картофельное пюре	230	3,76	5,58	30	185,26	0,03	1,01	0,18	-	113,59	73,32	11,10	0,25
691	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	21,8	197	-	3,45	-	-	15,88	22,38	11,96	2,15
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0			19,8			2,52
299.17	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213	0,07	-	-	-	21	87	19	2
	Сок	100												
	Итого :	1200	51,88	33,74	135,3	1226,9	52,3	6,69			581,1	351,4	80,95	8,92
	<b>День 10</b>													
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая вещества			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 завтрак													
185	каша манная	200	8	5,7	34	209,9		0,9						
413	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28	51,9	1,3	-	-	160,2	-	-	0,2
	Хлеб с маслом	75	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
213	Яйцо вареное	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0,07		0,25		55	192	12	2,5
	2 завтрак													
59	Суп куриный с вермишелью	200	1,1	2	15	134	0,07	5,28	-	-	10,96		16,74	1,04
658	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		1,03			11,43	17,28	9,38	1,68
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0			19,8			2,52
299.17	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213	0,07	-	-	-	21	87	19	2
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	1,6	13								
	Итого:	1095	48,8	36,68	180,69	1352,25	52,42	8,51	0,4	5,45	494,38	513,28	100,03	11,68