

«Утверждаю»
 Директор школы
 _____/(Т.Б.Манджиева)
 «__» _____ 20__ г.

Согласовано
 Заместитель начальника ТО УФС
 Управление Роспотребнадзора по РК
 _____ / (Г.Г. Эрдниева)
 «__» _____ 20__ г.

**Примерное десятидневное меню
 по МКОУ «Тугтунская СОШ им. Б.Б. Дорджиева»
 на 2024 -2025 уч .год**

1-4классы

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая вещества			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша рисовая молочная	200	5,10	10,72	33,42	251		1,17			130,09		30,12	0,47
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,14	0	-	-	8,4	-	4,2	0,35
413	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28	51,9	1,3	-	-	160,2	-	-	0,2
	Завтрак 2													
82	Борщ с мясом говядины с картофелем .капустой	250	69,4	29,08	54,92	640	0 49	62,46	0,57		245	-		8,79
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

175	Рагу из овощей	250	1,7	3,5	10,6	82	0,06	21,07	1,25		25,71	42,92	19,77	0,71
376	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	-	-	-	19,8	-	-	2,52
299.17	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213	0,07	-	-	-	21	87	19	2
	Итого :	1120	40	36,11	106,68	992,84	52,17	23,94	1,25		505,76	147,2	84,95	8,04
	День 4													
№ 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
	Завтрак													
171	Суп молочный с макаронными изделиями	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
3	Бутерброд с сыром.маслом	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0			19,8			2,52
	Завтрак 2													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51
372	Рыба запеченная	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
379	Напиток кофейный с молоком	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
	Итого :	1260	41,29	28,07	139,14	1051,34	52,38	38,78	0,18		416,24	379	95,74	10,75
	День 5													
№ 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

	Завтрак													
173	Каша вязк.на молоке из овсян.хл	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 пшенич.с маслом	60	13,78	12,64	60,11	394,55	0,17		0,15	-	215,99	217	42,91	1,74
	Завтрак 2													
	Суп с мясом.картофелем. макаронами	250	4,75	2	8	80,25	0,07	5,28	-	-	10,96		16,74	1,04
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
	Итого :	1030	32,11	25,56	160,75	1107,54	52,44	7,66	0,01	0,15	587,27	393,51	91,68	8,54
	День 6													
№ 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
	Завтрак													
168	Каша вязк.с маслом.молоч.манн ая	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
2	Хлеб пшенич.с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,14	0	-	-	8,4	-	4,2	0,35
213	Яйца вареные	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,07		0,25		22		4,8	1
	Завтрак 2													
46	Суп харчо с мясом говядины	250	7,5	5,3	18,9	153	0,1	9			21,3			1,23
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

	Итого :	1130	33,81	28,23	149,15	1000,92	52,42	16,61	0,33		285,44	102,97	49,66	8,17	
День 7															
№ 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	
	Завтрак														
171	Суп молочный с макаронными изделиями	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	
3	Бутерброд с сыром	60	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74	
	Завтрак 2														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9		6,44			29,27		16,83	1,48	
	Плов из говядины	250	19,9	20,52	31,60	390,68									
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	
	Итого :	1180	42,6	40,37	166,24	1320,49	52,35	10,89	0,16	5,6	548,77	393,51	91,77	9,2	
День 8															
№ 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	
	Завтрак														
366	Запеканка из творога	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	
	Завтрак 2														
70	Нарезка из свежих помидоров	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23		14	0,6	
279	Тефтели мясные	90	11,78	12,91	14,90	223	0,07	1,13	51		57,8	141,4	28,4	1,27	

359	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	-	-	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55
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
379	Напиток кофейный	200	3,17	2,68	15,95	100,6		1,30			125,78		14	0,13
	Итого :	1110	59,6	46,33	170,82	1411,11	52,43	9,09	51	5,31	631,13	301,77	89,49	10,07
	День 9													
№ 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													
12020 3	Каша рисовая молочная	200	5,10	10,72	33,42	251		1,17			130,09		30,12	0,47
3	Бутерброд с сыром	60	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
413	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28	51,9	1,3	-	-	160,2	-	-	0,2
	2 завтрак													
23	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42			17,58	32,88	17,79	0,84
372	Рыба запеченная	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
376	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
	Итого :	1210	47,83	44,94	200,63	1460,39	52,44	25,5	0,33	5,45	718,28	596,17	168,8	10,3
	День 10													
№ 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
	Завтрак													
173	Каша вязк.на молоке из овсян.хлопьев	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	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155					8,4		4,2	0,35

	Завтрак 2													
437	Мясо отварная говядина	100	19	12	-	187	0,1	-	-	2,7	0,9	24	5,5	15
302	Гречка отварная рассыпчатая	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
54	Салат из свеклы с яблоками	100	0,40	0,40	9,8	47		10			16		9	2,2
	Итого:	1180	41,49	99,33	122,97	1570,31	52,25	12,51	54,6	1,71	455,99	290,49	70,69	11,13