

Согласовано  
Начальник Управления образования  
«МОУ Инзенский район»

Игнатов А.В.



Утверждаю  
Директор МКОУ Тияпинская СШ

В.Ф. Антонова



**Примерное десятидневное меню для питания обучающихся 5-10 классов  
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
Тияпинская средняя школа  
на 2021 – 2022 учебный год**

**День: первый**  
**Неделя: первая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецепт уры	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
<b>Завтрак</b>																		
1	Булочка со сливочным маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155						8,4		4,2	0,35		
2.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
<b>Обед</b>																		
1.	Борщ из свежей капусты и картофелем	82	200	1,45	3,93	100,2 0	82,0	0,04		8,23			35,5	42,58	21,0	0,95		
2.	Плов из птицы	304	230	12,7	11,7	41,9	299,0	0,1		1,8	0,3	5,4	23,6	201,6	42,5	1,9		
3.	Компот из сухофруктов с витамином С	310	200	0,24	0	12,84	49,18	0	0,01	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27		
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

**День: второй**  
**Неделя: первая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I	Zn
<b>Завтрак</b>																		
1.	Булочка со сливочным маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155						8,4		4,2	0,35		
2.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
<b>Обед</b>																		
1.	Салат из свежей капусты с р/м	46	100	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0,04	25,76	-	-	46,56	60	32	0,59		
2.	Суп гороховый	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81			38,08	87,1 8	35,30	2,03		
3.	Макароны отварные со с/м	309	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,03	-			1,55	73,3 7	13,70	1,55		
4.	Котлета говяжья со сливоч. маслом	307	100	19,8	14,6	15,0	261,1	0,1	0,2	0,5	2,1	2,9	31,9	207 ,3	40,7	2,1	8,6	3,4
5.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

**День: третий**  
**Неделя: первая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I	Zn
<b>Завтрак</b>																		
1.	Булочка со сливочным маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155						8,4		4,2	0,35		
2.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
<b>Обед</b>																		
1.	Салат из свеклы р\м	20,08	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61		12,9	0,84	0,01	0,43
2.	Суп-лапша домашняя	151,3	200	4,12	3,27	18,99	123,58	0,06	0,06	0,95	0,01	0,02			8,73	0,72		
3.	Гуляш из говядины	246	60	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10		
4.	Гречка отварная с слив.маслом	302	100	0,38	64,16	0,62	581,38		0,07	-	0,77	1,7	91,11	14,77	0,95	0,8		
5.	Компот из сухофруктов с витамином С	310	200	0,24	0	12,84	49,18	-	0,01	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27	-	-
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

**День: четвертый**  
**Неделя: первая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
<b>Завтрак</b>																		
1.	Булочка со сливочным маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155						8,4		4,2	0,35		
2.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
<b>Обед</b>																		
1.	Салат из свежей капусты с р/м	13	100	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0,04	25,76	-	-	46,56	60	32	0,59		
2.	Щи из свежей капусты	88	200	1,4	3,91	6,79	67,80	0,05		14,77			34,66	38,10	17,80	0,64		
3.	Рыба отварная с соусом	229	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	0,06	2,36	1,52	1,8	35,49	129,61	34,14	0,66		
4.	Рис отварной со с\м	304	150	8,73	14,61	75	298,47	0,59	0,12	-	0,1 3	1,5	140, 8	392, 1	115, 2	3,6		
	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

**День: пятый**  
**Неделя: первая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
<b>Завтрак</b>																		
1.	Булочка со сливочным маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155						8,4		4,2	0,35		
2.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
<b>Обед</b>																		
1.	Салат из моркови св. с р/м, сахар	41	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,06	0,0 7	3,26	-	-	47,4 9	51,84	35,72	0,6 6		
2.	Щи из св.капусты с картоф.с говядиной	124,99	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,2	0,04	0,0 8	36,74	24,2	12,4	0,4		1,16
3.	Куры отварные	288	80	16,9	9,66	0,15	155,1	0,08	0,1 7	0,02			17,3	1,42	15,18	1,6 5		
4.	Картофельное пюре со с/м	312	150	3,4	25,06	5,69	261,03	0,04	0,25	1,5	0,27	0,6 6	170,3 8	110	216,1	0,37		
5.	Компот из сухофруктов с витамином С	310	200	0,24	0	12,84	49,18	-	0,01	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27	-	-
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0 3			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0 4				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6



**День: седьмой**  
**Неделя: вторая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
<b>Завтрак</b>																		
1.	Булочка со сливочным маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155						8,4		4,2	0,35		
2.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
<b>Обед</b>																		
1.	Салат из св.помидор с луком	23	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04		12,25	-	-	10,55	19,73	10,67	0,50		
2.	Суп картофельный с крупой	101	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09		6,6			19,20	53,36	21,32	0,77		
3.	Тефтели говяжьи с соусом	106	100	13	8,3	8,6	154,8	0	0,1	0,3	9,1	1,0	10,9	127,	22,9	0,9	6,3	2,5
4..	Гороховое пюре	161	150	2,6	0,9	8,7	167	0,1	0	0,2			24		20	3,0		
5.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

**День: восьмой**  
**Неделя: вторая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I	Zn
<b>Завтрак</b>																		
1.	Булочка со сливочным маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155						8,4		4,2	0,35		
2.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
<b>Обед</b>																		
1.	Салат из свежей капусты с р/м	13	100	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0,04	25,76	-	-	46,56	60	32	0,59		
2.	Суп картофельный с крупой	101	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09		6,6			19,20	53,36	21,32	0,77		
3.	Рыба отварная с соусом	229	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	0,06	2,36	1,5 2	1, 8	35,4 9	129, 61	34,1 4	0,6 6		
4.	Макароны отварные с с/м	309	100	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,03	-			1,55	73,37	13,7	1,55		
5.	Компот из сухофруктов с витамином С	310	200	0,24	0	12,84	49,18	-	0,01	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27	-	-
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

**День: девятый**  
**Неделя: вторая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I	Zn
<b>Завтрак</b>																		
1.	Булочка со сливочным маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155						8,4		4,2	0,35		
2.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
<b>Обед</b>																		
1.	Икра свекольная с р\м	33	100	1,42	6,09	8,36	93,9	0,02	0,04	9,5	-	-	35,15			1,33		
2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	200	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12		9,87	3,96		25,52	103,9 7	32,01	1,29		
3.	Куры отварные	288	80	16,9	9,66	0,15	155,1	0,08	0,17	0,02			17,3	1,42	15,18	1,65		
4.	Картофельное пюре со с/м	312	150	3,4	25,06	5,69	261,03	0,04	0,25	1,5	0,27	0,66	170,3 8	110	216,1	0,37		
5.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

**День: десятый**  
**Неделя: вторая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I	Zn
<b>Завтрак</b>																		
1.	Булочка со сливочным маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155						8,4		4,2	0,35		
2.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
<b>Обед</b>																		
1.	Салат из моркови св. с р/м, сахар	17	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,06	0,07	3,26	-	-	47,49	51,84	35,72	0,66		
2.	Суп с макаронными изделиями	111	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09		6,6			19,68	53,32	21,60	0,87		
3.	Гречка отварная с слив.маслом	302	100	0,38	64,16	0,62	581,38		0,07	-	0,77	1, 7	91,11	14,77	0,95	0,8		
4.	Котлета говяжья со сливочным. маслом	307	100	19,8	14,6	15,0	261,1	0,1	0,2	0,5	2,1	2, 9	31,9	207,3	40,7	2,1	8,6	3,4
5.	Компот из сухофруктов с витамином С	310	200	0,24	0	12,84	49,18	-	0,01	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27	-	-
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6