

 **УТВЕРЖДАЮ**
Директор
МКОУ Тияпинская СШ
В.Ф Антонова
Приказ от 27.12.2022 № 64-р

Примерное десятидневное меню для питания обучающихся (5-11 классы)
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
Тияпинская средняя школа
на 2022 – 2023 учебный год
(II полугодие)

День: третий
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
Завтрак																		
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	-	-
Обед																		
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: первый
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
Завтрак																		
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	-	-
Обед																		
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.	Котлеты рубленые из кур	295	80	12,2	4,6	8,1	121,0	0,07 2	0,06	0,1 9	0	0,0 592	11,2	75, 2	13,0	1,1 2	0,0 32	0,9 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: вторая
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
Завтрак																		
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	-	-
Обед																		
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-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.	Картофельное пюре с с/м	520,08	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	-	43,80	96,8	32,92	1,19		
4.	Рыба тушеная с овощами	230	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	-	0,77	3		10,3		67,4	0,43	-	-
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: 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	Ca	Р	Mg	Fe	I	Zn
Завтрак																		
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	-	-
Обед																		
1.	Винегрет овощной с р/м	72,22	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,00 8	-	17,95	26,89	12,28	0,52	0,0 1	
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.	Котлеты Рубленые из кур	295	80	12,2	4,6	8,1	121	0,072	0,06	0,19	0,00 08	0,05 92	11,2	75,2	13,0	1,12	0,0 32	0,94
4.	Гороховое пюре с с/м	330,01	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,0 3		66,3 1	161	42,0	0,9 8	0, 0 8	
	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
Завтрак																		
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	-	-
Обед																		
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.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	106	200	12,38	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	8,25	0,03	0,0 6	49,31	0,38	27,28	93,3 1	0,03	0,001
3.	Тефтели из грудки ЦБ	279	60	8,87	9,83	11,71	171	0,06		0,85	39,0		43,9 0	106,7	21,60	0,9 6		
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.	Чай с сахаром и лимоном	375,01	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	01,7	0	-	8,05	9,78	5,24	0,87	-	-
	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 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
Завтрак																		
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	-	-
Обед																		
1.	Салат Витаминный	47,02	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0	-	49,6	72,3	12,70	0,91	0,0 02	
2.	Щи из свежей капусты и картофелем	88	200	1,4	3,91	6,79	67,80	0,05		14,77			34,66	38,10	17,80	0,64		
3.	Тефтели из грудки ЦБ	279	60	8,87	9,83	11,71	171	0,06		0,85	39, 0	0	43,9 0	106, 7	21,6 0	0,96		
4..	Макароны отварные с с/м	332,02	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	-	0,03		13,30	46,21	8,47	0,086	0,0 80	
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	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
Завтрак																		
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	-	-
Обед																		
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 -лапша	151,47	200	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05		24,8	64,15	8,73	0,91	0,02	
3.	Котлеты рубленые из кур	295	80	12,2	4,6	8,1	121,0	0,07 2	0,06	0,19	0,0 008	0, 0 5 9 2	11,2	75,2	13,0	1,1 2	0,0 32	0,94
4.	Гороховое пюре с с/м	330,01	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	-	0,03		66,31	161,03	42	0,98	0,08	
5.	Чай с сахаром и лимоном	375,01	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	-	8,05	9,78	5,24	0,87	0	-
	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
Завтрак																		
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	-	-
Обед																		
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.	Рыба тушеная с овощами	230	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0	0,77	3		10,3	8	67,4	0,43		
4.	Рис отварной с с/м	21,05	150	3,7	3,96	38,8	196,24	0,03	0	0	0,04		14,9	79,4	27,9	0,59		
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
Завтрак																		
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	-	-
Обед																		
1.	Винегрет овощной с р/м	72,22	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	-	17,95	26,89	12,28	0,52		
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.	Котлеты рубленые из кур	295	80	12,2	4,6	8,1	121	0,07 2	0,06	0,19	0,00 08	0, 05 92	11,2	75,2	13,0	1,12	0,03 2	0,94
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