

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ Знаменская ООШ
Оленинского МО Тверской области
_____ Г.А.Цветкова
« 21 » _____ июля _____ 2023 года

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Знаменская основная общеобразовательная школа
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ на 2023-2024 уч.год
11-18 лет**

1 день	масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак														
Каша овсяная молочная с маслом	250		11,43	15,63	34,53	325,25	0,25	0,38	2,85	0,450	285,05	1,63	11,35	72,800
Хлеб	70		4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	2,73	52,500	124,500
Батон	70		5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,950	13,3	0,84	52,500	0
Чай с сахаром	200		0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0,04	0	0
	Итого завтрак:		21,3	18,5	108,22	687,15	0,447	0,477	2,85		4,35	5,24	116,35	197,3
Обед														
Рассольник на мясном бульоне	250		4,65	10,18	10,85	182,24	0,125	0,15	7,75	2,67	30,48	4,68	11,5	42,1
Пюре картофельное с маслом	200		4,26	9,88	28,54	220,62	0,26	0,12	36,2	0,156	17,8	1,52	26,44	17,19
Фрикадельки мясные	100		14,05	10,43	7,22	181,62	0,1	0,16	0	0,36	24,29	1,22	19,950	188,100
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100		1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	26,7	0,92	45,72	0,61	6,400	0
Хлеб	70		4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	2,73	52,500	4,150
Сок яблочный	200		0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	0,030	42,0	2,2	1,350	1,650
	Итого обед:		30	41,41	106,89	953,52	0,655	0,546	72,65			12,96	118,14	251,54
	Итого за день:		51,3	59,91	215,11	1640,67	1,102	0,993	75,5			18,2	234,49	253,26

2 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом	250	8,73	13,03	31,25	277,96	0,13	0,28	1,13	0,050	230,6	14,150	1,88	91,950
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,950	13,3	52,500	0,84	124,500
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	0,16	10	0	127,3	14,000	0,48	91,000
	Итого завтрак:	21,98	19,34	109,8	704,48	0,507	0,517	11,13	3,95	391,5	133,15	5,93	431,95
Обед													
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	4,63	9,15	6,28	140,98	0,15	0,21	15,55	0,06	44,13	18,6	5,25	13,96
Рис отварной с маслом	200	4,76	8,86	38,92	286,34	0,04	0,02	0	0,100	1,56	0,150	0,68	0,950
Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0,09	0	0	25	0	1,8	0
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	0,03	8,7	2,200	34,03	0	1,23	0
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	0,150	2,73	83,000
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0	0,04	0
	Итого обед:	25,72	48,94	91,37	958,26	0,36	0,426	24,25	2,42	141,32	18,9	11,73	97,91
	Итого за день:	47,7	68,28	201,17	1662,74	0,867	0,943	35,38	6,37	532,82	152,05	17,66	529,86

3 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак													
Каша пшеничная молочная с маслом	250	8,45	13,03	32,45	281,2	0,13	0,25	1,13	0,200	232,33	0,9	0,600	94,8
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	2,73	52,500	83,000
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,300	13,3	0,84	52,500	83,000
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0,62	0	0
	Итого завтрак:	18,52	15,94	106,38	645,48	0,327	0,327	3,99	2,8	281,67	5,09	105,6	260,8
Обед													
Суп картофельный с макаронами на бульоне из птицы	250	4,05	9,13	14,4	154,78	0,05	0,05	3,08	0,140	16,75	2,03	32,200	81,200
Гречка рассыпчатая с маслом	200	11,16	11,22	49,42	344,96	0,28	0,14	0	0,100	24,76	5,92	0,300	1,900
Филе курицы, тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	0,1	4,04	0,380	22,16	1,22	19,95	188,100
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	0,07	3,29	0,032	25,38	0,66	3,040	4,400
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	2,73	1,750	4,150
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,52	0	35,6	0,78	0	0
	Итого обед:	33,63	40	128,1	988,82	0,59	0,456	10,93	0,717	144,95	13,34	57,24	279,75
	Итого за день:	52,15	55,94	234,48	1634,3	0,917	0,783	14,92	0,997	426,62	18,43	162,84	540,55

4 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак													
Каша рисовая молочная с маслом и изюмом	250	7,75	12,45	39,15	299,18	0,08	0,28	0,38	0,100	235,93	0,7	0,300	1,900
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	2,73	1,750	4,150
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	0,065	13,3	0,84	1,750	4,150
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0,04	0	0
	Итого завтрак:	17,62	15,32	112,84	661,08	0,277	0,377	0,38	0,23	285,83	4,31	4,03	10,2
Обед													
Суп картофельный с горохом	250	5,5	4,45	16,1	143,73	0,25	0,075	5,85	0,036	38,075	2,0	12,880	81,200
Макаронны отварные с маслом	200	7,22	8,94	38,56	266,92	0,08	0,02	0	0,036	7,9	1,0	3,200	17,400
Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	0,1	5,01	0,380	23,88	0,93	19,950	188,100
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	26,7	0,024	45,72	0,61	3,840	7,440
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	2,73	1,750	4,150
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	0,030	42,0	2,2	1,350	1,650
	Итого за обед:	27,37	33,68	124,31	938,6	0,59	0,311	39,56	0,571	177,875	9,47	42,89	299,94
	Итого за день:	44,99	49	237,15	1599,68	0,867	0,688	39,94	0,801	463,705	13,78	46,92	310,14

5 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак													
Каша овсяная молочная с маслом	250	11,43	15,63	34,53	325,25	0,25	0,38	2,85	0	285,05	1,63	14,000	91,000
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	2,73	1,750	4,150
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	0,065	13,3	0,84	1,750	4,150
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0,62	0	0
	Итого завтрак:	21,5	18,54	108,46	689,53	0,447	0,457	5,71	0,13	334,39	5,82	17,5	99,3
Обед													
Суп картофельный на бульоне из птицы	250	8,35	12,93	21,6	238,95	0,18	0,18	6,2	0,352	36,35	2,48	36,5	92,82
Пюре картофельное с маслом	200	4,26	9,88	28,54	220,62	0,26	0,12	36,2	0,140	17,8	1,52	32,200	81,200
Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	0	0,14	0,41	0	44,29	0,02	0	0
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	0,03	8,7	0,032	34,03	1,23	13,760	13,760
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	2,73	1,750	4,150
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,52	0	35,6	0,78	0	0
	Итого обед:	37,17	34,69	112,46	966,03	0,6	0,566	52,03	0,589	188,37	8,76	84,21	191,93
	Итого за день:	58,67	53,23	220,92	1655,56	1,047	1,023	57,74	0,719	522,76	14,58	101,71	291,23

6 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом	250	8,73	13,03	31,25	277,96	0,13	0,28	1,13	0,520	230,6	63,700	1,88	193,700
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,950	13,3	52,500	0,84	124,500
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	0,16	10	0	127,3	7,000	0,48	0,050
	Итого завтрак:	21,98	19,34	109,8	704,48	0,507	0,517	11,13	4,42	391,5	175,7	5,93	442,75
Обед													
Борщ с капустой и картошкой на бульоне	250	4,53	10,33	8,45	167,9	0,1	0,18	10,6	0,06	47,73	39,08	5,15	88,64
Рис отварной с маслом	200	4,76	8,86	38,92	286,34	0,04	0,02	0	0	1,56	0	0,68	0
Фрикадельки мясные	100	14,05	10,43	7,22	181,62	0,1	0,16	0	0,380	24,29	19,950	1,22	188,100
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	0,07	3,29	0,032	25,38	3,040	0,66	4,400
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0	0,62	0
	Итого обед:	29,38	37,59	99,03	912,57	0,42	0,486	16,75	2,422	135	114,57	11,06	405,64
	Итого за день:	51,36	56,93	208,83	1617,05	0,927	0,993	27,88	6,842	526,5	290,27	16,99	848,39

7 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак													
Каша пшеничная молочная с маслом	250	8,45	13,03	32,45	281,2	0,13	0,25	1,13	0,090	232,33	0,9	30,300	69,900
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	2,73	52,500	124,500
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,950	13,3	0,84	52,500	124,500
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0,62	0	0
	Итого завтрак:	18,52	15,94	106,38	645,48	0,327	0,327	3,99	3,99	281,67	5,09	135,3	318,9
Обед													
Рассольник на мясном бульоне	250	4,65	10,18	10,85	182,24	0,125	0,15	7,75	0,280	30,48	4,68	6,440	16,240
Макароны отварные с маслом	200	7,22	8,94	38,56	266,92	0,08	0,02	0	0,036	7,9	1,0	3,200	17,400
Филе птицы, тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	0,1	4,04	0,380	22,16	1,22	19,950	188,100
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	26,7	0,024	45,72	0,61	3,840	7,440
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	2,73	52,500	124,500
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	0,030	42,0	2,2	1,350	1,650
	Итого обед:	30,69	41,64	112,77	980,59	0,435	0,386	40,49	2,7	168,56	12,44	87,28	355,33
	Итого за день:	49,21	57,58	219,15	1626,07	0,762	0,713	44,48	6,69	450,23	17,53	222,58	674,23

8 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак													
Каша рисовая молочная с маслом	250	7,75	12,45	39,15	299,18	0,08	0,28	0,38	0	235,93	0,7	7,000	0,050
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	2,73	1,750	4,150
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	0,065	13,3	0,84	1,750	4,150
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0,04	0	0
	Итого завтрак:	17,62	15,32	112,84	661,08	0,277	0,377	0,38	0,13	285,83	4,31	10,5	8,35
Обед													
Суп картофельный с горохом	250	5,5	4,45	16,1	143,73	0,25	0,075	5,85	0,140	38,075	2,0	12,880	17,400
Гречка рассыпчатая с маслом	200	11,16	11,22	49,42	344,96	0,28	0,14	0	0,100	24,76	5,92	0,300	1,900
Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	0,1	5,01	0,380	23,88	0,93	19,950	188,100
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	0,03	8,7	0,032	34,03	1,23	13,760	13,760
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	2,73	52,500	124,500
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,8	66,68	0,26	0,26	20,3	0,030	14,86	0,92	1,350	1,650
	Итого обед:	30,36	36,03	131,58	979,32	1,02	0,661	39,86	2,632	155,905	13,73	100,74	347,31
	Итого за день:	47,98	51,35	244,42	1640,4	1,297	1,038	40,24	2,762	441,735	18,04	111,24	355,66

9 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак													
Каша овсяная молочная с маслом	250	11,43	15,63	34,53	325,25	0,25	0,38	2,85	0,050	285,05	1,63	49	174
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	2,73	35,000	83,000
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,300	13,3	0,84	35,000	83,000
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0,04	0	0
	Итого завтрак:	21,3	18,5	108,22	687,15	0,447	0,477	2,85	2,65	334,95	5,24	119	341,6
Обед													
Суп картофельный на бульоне из птицы	250	8,35	12,93	21,6	238,95	0,18	0,18	6,2	0	36,35	2,48	0	0
Пюре картофельное с маслом	200	4,26	9,88	28,54	220,62	0,26	0,12	36,2	0,034	17,8	1,52	6,440	16,240
Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	0	0,14	0,41	0	44,29	0,02	0	0
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	0,07	3,29	0,018	25,38	0,66	3,040	4,400
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	2,73	35,000	83,000
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	1,300	42,0	2,2	35,000	83,000
	Итого обед:	37,08	31,67	107,81	937,16	0,64	0,586	48,1	2,652	186,12	9,61	198,48	186,64
	Итого за день:	58,38	50,17	216,03	1624,31	1,087	1,063	50,95	5,302	521,07	14,85	317,48	528,24

10 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом	250	8,73	13,03	31,25	277,96	0,13	0,28	1,13	0,520	230,6	1,88	63,700	193,700
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	2,73	35,000	83,000
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,300	13,3	0,84	35,000	83,000
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	0,16	10	0	127,3	0,48	14,000	91,000
	Итого завтрак:	21,98	19,34	109,8	704,48	0,507	0,517	11,13	3,12	391,5	5,93	147,7	450,7
Обед													
Суп картофельный с макаронами на бульоне из птицы	250	4,05	9,13	14,4	154,78	0,05	0,05	3,08	0,092	16,75	2,03	16,08	49,88
Рис отварной с маслом	200	4,76	8,86	38,92	286,34	0,04	0,02	0	0	1,56	0,68	0	0
Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0,09	0	0,400	25	1,8	20,000	161,000
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	26,7	0,024	45,72	0,61	3,840	7,440
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	2,73	35,000	83,000
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0,62	0	0
	Итого обед:	25,65	49,05	101,62	984,44	0,27	0,256	32,64	1,816	125,07	8,47	74,92	301,32
	Итого за день:	47,63	68,39	211,42	1688,92	0,777	0,773	43,77	4,936	516,57	14,4	222,62	752,02