

Утверждаю:
Директор МБОУ «Сентелекская СОШ имени Д.Т. Пастухова»
Н.И. Уфимцева

Утверждаю от 01.08.2023



Примерное десятидневное меню
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сентелекская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского союза Д.Т.Пастухова»
для учащихся с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя														
Понедельник														
I Завтрак														
309	Макароны отварные	250	21,92	23,37	144,82	841,27	0,16	-	-	5,31	1,55	73,37	13,7	1,5
282	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	-	-	43,75	-	-	1,5
833	Соус	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	-	7,05	13,15	5,34	0,2
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	-	-	1,0	34,4	14	0,0
45	Нарезка из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	-	-	9,3	0,00	0,00	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,2
Итого	энергетическая ценность	790	42,3	49,79	204,25	1368,76	0,36	34,2	0,01	5,31	68,65	120,92	33,04	4,8
Вторник														
I Завтрак														
259	Жаркое домашнему	210	36,14	15,68	28,81	347,81	0,27	11,78	31,5	0,00	40,82	442,32	86,22	5,2
349	Компот сухофруктов «С»	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,00	6,4	3,6	0,00	0,1

	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	-	-	1,0	34,4	14	0,0
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	-	35,15	40,97	20,9	1,3
338	Груша свежая	150	0,6	0,46	14,7	68,26	-	7,5	-	-	17,5	-	18	3,4
Итого энергетическая ценность		700	40,66	29,78	91,25	740,17	0,35	29,86	31,5	0,00	100,87	521,29	139,12	30,9
Среда														
I Завтрак														
82	Борщ из свежей капусты школьный	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
8	Хлеб с сыром	30/20	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2	-	0,01	5,99	250	250	50	2,0
472	Булочка сдобная	60	5,02	1,92	33,58	172	0,08	0,00	0,00	0,00	13,4	0,00	0,00	0,8
Итого энергетическая ценность		560	23,03	7,83	242,83	637,99	0,33	10,29	0,01	5,99	313,78	303,23	76,25	4,47
Четверг														
I Завтрак														
199	Пюре гороховое с маслом сл.	200/5	18,18	9,14	46,7	340	0,66	-	40	-	126,28	284,1	82,26	6,2
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
45	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,00	0,00	21,85	40,02	13,3	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	-	1,3	-	-	125,78	-	14	0,1
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,00	-	-	9,3	8,84	-	0,0
Итого энергетическая ценность		645	37,11	38,45	83,61	826,15	0,81	15,87	41,49	2,25	313,73	452,15	133,59	9,0
Пятница														
Завтрак														
168	Каша рисовая молочная с маслом сл.	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,00	20	0,00	5,9	67	21,8	0,4
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,00	0,00	0,00	9,3	0,00	0,00	0,6

15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,00	72,8	0,01	0,14	52	0,00	176	100	7,00	0,2
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,00	122	0,00	14,0	0,5
338	Бананы свежие	150	2,26	0,76	28,5	141,76	-	15	-	-	12	-	63	0,9
Итого энергетическая ценность		620	15,96	22,0	105,59	692,76	0,13	16,44	72,01	0,00	325,2	167	165,5	2,7
2 неделя														
Понедельник														
1 Завтрак														
302	Каша гречневая	180	10,35	7,3	46,37	292,5	-	-	-	-	17,64	26,46	1,71	1,4
279	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0,00	57,8	141,4	28,4	1,2
833	Соус	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	-	7,05	13,15	5,34	0,2
45	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,5
359	Кисель «С»	200	-	-	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,0
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,00	0,00	0,00	9,3	0,00	0,00	0,6
Итого энергетическая ценность		720	26,76	35,08	158,16	906,64	0,17	35,18	51,01	0,00	138,46	217,46	50,61	4,1
Вторник														
1 Завтрак														
309	Макароны отварные	250	21,93	23,37	144,82	841,27	0,4	-	-	13,27	3,87	183,43	34,25	3,8
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,00	0,00	21,85	40,02	13,3	0,5
349	Компот из сухофруктов «С»	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,00	6,4	3,6	0,00	0,1
	хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,00	0,00	0,00	9,3	0,00	0,00	0,6
Итого энергетическая ценность		690	37,73	50,0	190,59	1321,02	1,19	15,65	1,49	15,52	166,68	346,24	71,58	78,9
Среда														
1 Завтрак														
96	Рассольник ленинградский	250	5,4	14,4	26,7	247,8	-	28,2	-	-	108	-	81	2,7
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,00	0,00	0,00	9,3	0,00	0,00	0,6

458	Ватрушка с повидлом	60	7,59	13,1	21,41	233,14	0,068	0,034	0,00	0,00	43,2	0,00	0,00	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	-	15	-	-	24	-	13,5	3,2
Итого энергетическая ценность		700	16,24	51,89	91,43	715,24	0,118	43,35	0,00	0,00	190,5	0,00	94,5	7,7
Четверг														
I Завтрак														
312	Картофельное пюре	180	4,21	30,07	6,82	313,24	0,054	1,81	0,324	0,792	204,46	131,97	19,98	0,4
229	Рыба припущенная в томатном соусе с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	0,00	12,88	84,25	10,00	0,5
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,00	0,00	0,00	9,3	0,00	0,00	0,6
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,00	122	90	14	0,5
125	Огурец соленый	100	0,95	0,183	1,66	20,13	-	30	-	-	-	-	-	-
Итого энергетическая ценность		620	18,78	42,53	51,77	667,07	0,194	34,07	4,084	0,792	348,64	306,22	43,98	2,1
Пятница														
I Завтрак														
265	Плов	250	48,5	23,75	86,75	301	0,00	0,00	0,00	0,00	90	0,00	85	2,9
348	Компот из кураги «С»	200	1,52	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	0,00	47,46	52,56	38,08	1,4
45	Нарезка из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,5
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,00	0,00	0,00	9,3	0,00	0,00	0,6
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,00	15,0	0,00	0,00	24,0	0,00	13,5	3,2
Итого энергетическая ценность		740	54,48	37,22	165,15	753,2	0,12	48,51	0,48	0,00	208,13	80,17	151,74	8,3