

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Хор-Тагнинская СОШ

А.В.Почтальон



2023год.

Перспективное десятидневное меню  
для питания детей обучающихся в МБОУ Хор-Тагнинская СОШ МО «Заларинский район»  
в 2023-2024гг., осенне-зимне-весенний сезон.

**I день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
<b>Обед:</b>																			
Маринад из моркови	100	0,8	2,6	6,9	85,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	9E-04	0,00004	0,011	0,003	0,003	7,7		0,05	612
Суп картофельный с крупой	250	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7	133
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/10	9,6	6,8	3,1	229,6	36,09	7,74	1,98	41,2	33,6	0,001	0,01	0,074	0,009	0,015	99,6	2,6	0,73	451
капуста тушеная	180	5,5	8,3	37,1	186,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			302
Сок персиковый	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,92	699
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за обед :</b>	<b>996</b>	<b>28,12</b>	<b>27,89</b>	<b>105,85</b>	<b>908,26</b>	<b>246,8</b>	<b>102,25</b>	<b>6,04</b>	<b>414</b>	<b>340</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01906</b>	<b>1,42</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>173</b>	<b>2,6</b>	<b>24,4</b>	

**II день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
<b>Обед:</b>																				
Свежий огурец долькой	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2	54-2з-2020	
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	250/10/25	6	3,75	8,75	199	46,83	3,87	0,15	75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110	
Печень (говяжья) по-строгановски	100	7	14	6,6	280,7	67,8	11,4	3,9	33,9	80	0,005	0,0001	0,99	0,1	0,6	250	0,6		431	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>1031</b>	<b>23,67</b>	<b>29,84</b>	<b>127,1</b>	<b>1035</b>	<b>300,3</b>	<b>100,47</b>	<b>6,07</b>	<b>367,53</b>	<b>413,28</b>	<b>0,039</b>	<b>0,01012</b>	<b>1,493</b>	<b>0,258</b>	<b>0,6762</b>	<b>328,8</b>	<b>0,8</b>	<b>11,864</b>		

### III день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
<b>Обед:</b>																			
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					0,0003	1,14		5,11	54-3з- 2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	2,25	5,25	18	185	17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001			0,001	0,008	125,5	0,022	3,3	139
Рыба, тушеная в сметанном соусе	100/20	12	10,63	10,62	213,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	125	1,22	11,5	383
Рис отварной	200	0,72	6,48	43,7	240,4	7,2	3,8	0,02	2,3	0,9						30			302
Компот из свежих груш	200			12,4	96	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		21,4	631
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>1046</b>	<b>22,96</b>	<b>29,69</b>	<b>129,21</b>	<b>955,26</b>	<b>201,72</b>	<b>67,09</b>	<b>3,27</b>	<b>301</b>	<b>407,3</b>	<b>0,021</b>	<b>0,009</b>	<b>2,235</b>	<b>0,183</b>	<b>0,16</b>	<b>281,8</b>	<b>1,242</b>	<b>41,33</b>	

### IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
<b>Обед:</b>																			
Маринад овощной со свеклой	100	3,6	11,4	19,5	98	30,3	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		3,8	614
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138
Биточек из говядины с маслом сливочным	100	10,1	14,3	1,9	240,7	9,88	4,82	1,68	117,7	13	0,005		0,58	0,041	0,091	96,6	2,4	1,23	пром
Каша перловая	200	3,2	0,7	31,8	161,8	72	7,2	0,72	109,8	54					0,15				186
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	643
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>1021</b>	<b>30,47</b>	<b>33,09</b>	<b>125,3</b>	<b>950,2</b>	<b>255,9</b>	<b>92,32</b>	<b>4,83</b>	<b>431,6</b>	<b>250,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,03032</b>	<b>1,956</b>	<b>0,199</b>	<b>0,309</b>	<b>140,8</b>	<b>2,4</b>	<b>15,65</b>	

**V день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
<b>Обед:</b>																				
Свежий огурец долькой	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2	54-2з-2020	
Рассольник "Ленинградский" с говядиной	250/25	6,25	3	15,75	184	62,07	6,22	1,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	138,25	0,005	0,85	132	
Филе куриное тушеное (п/ф высокой степени готовности)	100	13,1	16,9	9	249,96	46,2	11,4	1,8	2,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	27,2	2,3	0,8	488	
Картофель тушеный	200	1,95	8,82	15,3	170,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09	216	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>971</b>	<b>29,07</b>	<b>35,41</b>	<b>105,1</b>	<b>984,36</b>	<b>268,1</b>	<b>94,62</b>	<b>6,43</b>	<b>309,6</b>	<b>460,3</b>	<b>0,034</b>	<b>0,024</b>	<b>1,286</b>	<b>0,287</b>	<b>0,331</b>	<b>354,8</b>	<b>2,805</b>	<b>19,96</b>		

## VI день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
<b>Обед:</b>																			
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14		5,11	54-3з- 2020
Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	6,25	3	14,75	189	7,72	4,27	1,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2	124
Тефтели из говядины с рисом	120	6,8	7	10,1	248,5	27,8	9,7	1,6	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	7,6	463
Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45					0,02				54-1Г- 2020
Напиток апельсиновый	200			12,4	91	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,9	699
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>991</b>	<b>22,61</b>	<b>18,05</b>	<b>109,74</b>	<b>925,4</b>	<b>180,1</b>	<b>69,18</b>	<b>4,65</b>	<b>191</b>	<b>332</b>	<b>0,05</b>	<b>2E-05</b>	<b>1,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>115</b>	<b>0,12</b>	<b>35,8</b>	

**VII день**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал	минеральные вещества													
						Са	Мg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
<b>Обед:</b>																			
Маринад овощной с томатом	100	1,05	0,15	3,9	106,5	25,5	21	0,75	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		3,8	612
Свекольник со сметаной	250/10/ 30	3,75	3,25	45	130	29,15	8,22	0,05	15,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3		1,57	114
Котлета куриная с маслом сливочным	100	13	8	52,2	180	102	14	1,8	88	146				0,016	0,2	72	2,2		436
Каша гречневая	200	5,5	8,3	37,1	186,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			186
Компот из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10		8,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>986</b>	<b>30,87</b>	<b>23,39</b>	<b>206,05</b>	<b>914</b>	<b>307,9</b>	<b>119,2</b>	<b>5,47</b>	<b>458,9</b>	<b>444,6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,0108</b>	<b>0,653</b>	<b>0,154</b>	<b>0,488</b>	<b>311,4</b>	<b>2,2</b>	<b>13,79</b>	



### VIII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
<b>Обед:</b>																			
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,02	3,64	5,64	90,76	25,84	4,93			96				0,001	0,0003	1,14		5,11	50
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75	21,62	2,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12	10,63	10,62	223,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	125	1,22	11,5	374
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>1041</b>	<b>29,69</b>	<b>27</b>	<b>128,06</b>	<b>949,19</b>	<b>254</b>	<b>103,6</b>	<b>3,33</b>	<b>438,9</b>	<b>509,4</b>	<b>0,058</b>	<b>0,0398</b>	<b>2,865</b>	<b>0,229</b>	<b>0,1914</b>	<b>201,2</b>	<b>1,22</b>	<b>28,25</b>	

**IX день**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
<b>Обед:</b>																			
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					0,0003	1,14		5,11	54-3з- 2020
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	63,8	5,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	140
Печень тушеная	100	14,96	16,55	19,8	240,38	65	38	2,8	124	124	0,028	0,0005		0,112	0,2	192	1,81	1,02	443
Каша пшеничная	200	5,5	8,3	37,1	116,6	29,1	29,99	1,26		7,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			302
Биойогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	179	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>1176</b>	<b>37,8</b>	<b>41,28</b>	<b>151,39</b>	<b>963,44</b>	<b>505</b>	<b>160</b>	<b>6,14</b>	<b>471,2</b>	<b>537,8</b>	<b>0,109</b>	<b>0,0131</b>	<b>2,085</b>	<b>0,317</b>	<b>0,6663</b>	<b>268,2</b>	<b>2,31</b>	<b>23,8</b>	

## X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
<b>Обед:</b>																				
Икра свекольная	100	1,65	0,3	5,7	84,5	21	30	1,35	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		3,8	129	
Суп овощной с говядиной	250/30	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	250	1,2	5	135	
Бедро куриное отварное	100	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15	52			487	
Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45					0,02				54-1г-2020	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	10,6	631	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>976</b>	<b>20,79</b>	<b>27,15</b>	<b>114,62</b>	<b>934,55</b>	<b>240,4</b>	<b>99,8</b>	<b>6,53</b>	<b>422</b>	<b>294</b>	<b>0</b>	<b>0,0023</b>	<b>0,27</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>321</b>	<b>2,5</b>	<b>19,4</b>		

**Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ Хор-Тагнинская СОШ МО "Заларинский район", в возрасте 12-18 лет в 2023 г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма не менее
<b>Обед:</b>	996	1031	1046	1021	971	991	986	1041	1176	976	1023,5	800

**Нормы питания по 10-дневному меню для детей, обучающихся МБОУ Хор-Тагнинская СОШ МО "Заларинский район", в возрасте  
12-18 лет в 2023 г.**

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	В среднем за 10 дней	Суточная норма, г	% выполнения от суточной нормы
хлеб ржаной	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72,0	120	60,0
хлеб пшеничный	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120,0	200	60,0
мука пшеничная	3	36	9	9	4	3	6	26		6	10,2	20	51,0
крупы, бобовые	49	20	44	38	10	44	44	10	41		30,0	50	60,0
макаронные изд						60				60	12,0	20	60,0
картофель	60	200	60	60	180	30	220	220	60	30	112,0	187	59,9
овощи свежие	161	225	220	193	150	228	178,5	186	171	175,5	188,8	320	59,0
фрукты свежие	100	100	65	100	100	65	100	100	100	145	97,5	185	52,7
соки фруктовые	200				200	200		200	200		100,0	200	50,0
фрукты сухие		30		25			20	25			10,0	20	50,0
мясо говядина	68	40		68	40	68	68		76	40	46,8	78	60,0
печень говяжья		200									20,0	40	50,0
курица			30		100				40	100	27,0	53	50,9
рыба			150	55				180			38,5	77	50,0
молоко	206	200	256	256	200	156	206	150	256	100	198,6	350	56,7
кисломол.прод.	200		200		200		200		200		100,0	180	55,6
творог 5%		180						180			36,0	60	60,0
сыр	10		10	10		15	15		15	15	9,0	15	60,0
сметана		25	10	10			10				5,5	10	55,0
масло сливочное	21	17	21	20	25	24	23,5	16	21	18	20,7	35	59,0
масло растительное	10	5	15	13,5	10	5	13	12	13	11	10,8	18	59,7
яйцо		10			102			10		102	22,4	40	56,0
сахар	15,5	24,5	22,5	20,5	15	14,5	21,5	20,5	15,5	15	18,5	35	52,9
конд.изд. без крема			40			40					8,0	15	53,3
чай	2,5			2,5			2,5			2,5	1,0	2	50,0
какао		3			3						0,6	1,2	50,0
кофейный напиток			6						6		1,2	2	60,0
дрожжи		0,3		0,3		0,3		0,3		0,3	0,2	0,3	50,0
крахмал				20							2,0	4	50,0
соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0	5	60,0
специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	2	50,0