

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
"Тагнинская ООШ"  
Темникова О.В.



"01" сентября 2024г

Перспективное десятидневное меню для питания детей обучающихся  
МБОУ "Тагнинская ООШ" МО "Заларинский район", в возрасте от 12 до 18 лет  
в 2024-2025 гг, осенне-зимне-весенний сезон

Меню составлено:  
Ведущим специалистом по питанию  
Комитета по образованию  
администрации ЗГМО  
Михайлик Н.Н. \_\_\_\_\_

**I день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нортец	
(в граммах)																				
<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														Нерец
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C		
<b>Обед:</b>	(в граммах)																			
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	54-23-2020	
Борщ из свежей	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>		



IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)					Са	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2
<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>		

У 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>																			
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	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>	



**VII день**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
(в граммах)																			
<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>	



VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Норец	
(в граммах)																				
<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 блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Перец	
<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, тушенная 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>26,96</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 блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец	
(в граммах)																				
<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	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	
Биоюгурт	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	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
<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>				