



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ГЛИНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ГЛИНКОВСКИЙ РАЙОН" СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
с.Глинка, ул. Ленина, д.5а, тел. 8-481-65-2-16-56, 8-481-65-2-15-78  
[glinkask@yandex.ru](mailto:glinkask@yandex.ru)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ "Глинкавская средняя школа"

*И.В. Жевлакова*  
И.В. Жевлакова

" 30 " августа 2024



**Примерное десятидневное меню для учащихся  
МБОУ "Глинкавская СШ"  
на 2024-2025 учебный год  
(1-4 класс)**

1 день

**обед**

	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
16	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,2	0,01	3,18			3,18		4,48	0,02
138	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,6	19,3	117	0,09	7	0,06		16,61		24,06	0,92
461 п/п	Тефтели в томатном соусе	90	4,51	13,83	10,57	174,2	0,03	8	0,06		27,04		18,49	1,12
332	Макароны отварные	180	6,5	4,4	40	233	0,08	0	0,8		11,06		8,77	0,89
	Хлеб пшеничный	60 г	3,16	0,4	19,32	93,52	0,16	0	0,06		23		33	2
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	0	1			4,15		1,96	0,54
	Кондитерские изделия	40	4,7	1,1	25,9	137	0,05	0,1			29,07		8,1	0,45

2 день

обед

	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6,2	8,8	103	0,06	12,01			41,63		19,91	0,73
363	Колбаса вареная из мяса птицы отварная	90	4,1	2,7	0	41	0,01	0			5,63		4,82	0,85
297	Гречка рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312	0,31	0			23,63		163,2	5,63
229	Горошек зеленый консервированный	60	3,3	0,2	6,8	53	0,1	4,36			21,15		21,75	0,74
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	98,4	0,16	0			23		33	2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0			0,26		0	0,03
	Фрукты	110		0,9			8,1							3

**3 день****обед**

	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Мс	Fe
19	Салат из свежих помидоров	60	1,57	4,1	2,4	59	0,03	10,14			9,52		8,87	0,43
139	Суп гороховый с картошкой	250	11,5	10,25	50,25	339,2	6,1	3,73			33,52		37,25	2,01
492	Плов из курицы	250	17,96	18,8	26	533	0,1	1,84			31,18		52,56	2,38
631	Компот из фруктов	200	0,2	0,2	28,4	116,2	0,01	1,6			6,03		3,13	0,8
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	99,9	0,18	0			35		47	3,9
	Кондитерские изделия	30	3,9	6,5	24,15	134	0,08	0			44,56		102,9	0,61

4 день

обед

	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Мg	
110	Борщ со сметаной	250/10	8,25	9,5	21,75	196,5	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,8	29,09	1,13
	Рыбная котлета п/ф	90	11	28	19	248,4	0,03	3,59	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
520	Картофельное пюре	180	3,8	11,33	19,13	188	0,02	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36								
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,36	18,32	77,2	0,03	0	0	0	8,4	37,9	11,28	0,93
	Кондитерские изделия	30	13,1	17,5	31,3	156	36,8	0,08	0,04	1,4	0,8	44,5	102,9	0,7



6 день

обед

	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
124	Щи со свежей капусты с картофелем	250	6,1	4	25,9	103	0,19	3,73			33,52		37,25	2,01
448	Рис рассыпчатый отварной	180	5	8	50,4	302	0,04	0			42,34		36,3	1
302	Филе куриное, тушеное в соусе с овощами	90	24,9	19,6	22	372	24,9	3,22			49,6		51,5	2,6
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	98,4	0,16	0			23		33	2
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	1,12			2,73		0,73	0,06
	Кондитерские изделия	30	4,37	7,07	36,8	228	0,08	0			12,21		103	0,62



7 день

обед

	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Винегрет овощной	60	0,8	1,5	4,6	38	0,03	6,94			15,76		10,8	0,44
139	Суп картофельный с горохом	250	6,1	4	25,9	173	0,19	3,73			33,52		37,25	2,01
297	Гречка рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312	0,31	0			23,63		163,21	5,63
413	Сосиска отварная из мяса птицы	90	10,68	11,72	5,74	232	0,08	0			13,12		21,07	2,15
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	246	0,16	0			23		33	2
631	Компот из фруктов	200	0,2	0,1	17,2	70	0,01	1,6			6,03		3,13	0,8

8 день

обед

	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
16	Салат из свежих огурцов	60	0,4	2,9	1,8	36	0,01	3,18			7,87		4,48	
34	Свекольник	250	2,3	4,9	14,9	117	0,06	6,84			38,46		26,54	1,3
216	Картофель тушеный	180	4,2	12,3	29,8	256	0,17	16,15			33,37		46,78	1,82
	Наггетсы п/п	90	24,5	13,6	8,8	254	14	0,9			1,9		5,8	6,2
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	98,4	0,16	0			23		33	2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0			0,26		0	0,03



10 день

обед

	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,2	12,9	119	0,05	7,99			41,76		23,04	1,1
448	Рис рассыпчатый отварной	180	5	8	50,4	302	0,04	0			42,34		36,3	1
437	Филе куриное, тушеное в соусе с овощами	90	24,9	19,6	22	372	24,9	3,22			49,6		51,5	2,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87								
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	193	0,18	0			35		47	3,9

Циклическое меню составлено согласно требований СанПин

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических карт, рецептурных блюд кулинарных изделий для школьного питания (ООО Фирма "Партнер" 2023 год".