

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Глинкавская средняя школа":

И.В. Желвакова
И.В. Желвакова

" 30 " августа 2024 г.



**Примерное десятидневное меню для учащихся
МБОУ "Глинкавская СШ"
5 - 11 классы на 2024 — 2025 учебный год**

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
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	120	4.51	13.83	10.57	229	0.03	8	0.06		27.04		18.49	1.12
332 Макароны отварные	200	5.4	4.4	40	311	0.08	0	0.8		11.06		8.77	0.89
Хлеб пшеничный	60 г	3.16	0.4	19.32	98.4	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

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 Шци 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	30	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	409	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

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	Mg	Fe
139 Суп гороховый с картошкой	250	11.5	10.25	50.25	339.2	6.1	3.73			33.52		37.25	2.01
9 Плов из курицы	300	17.96	18.8	26	639	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	98.4	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		Е	Са	Р	Mg	Fe
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/п	100	11	28	19	276	0.03	3.59	0.2	4.52	43.17	31.74	17.24	0.59
520 Картофельное пюре	200	3.8	11.33	19.13	216	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

5 день

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С		Е	Ca	Р	Mg	Fe
131 Рассольник домашний	250	2.5	5.6	14.7	124	0.1	10.51			35.56		27.19	1.04
164 Куриная котлета п/п	100	18.6	13.5	19.6	385	0.09	0.11			48.31		37.8	1.73
332 Макароны отварные	200	6.5	4.4	40	311	0.08	0			11.6		8.77	0.89
685 Чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0			0.26		0	0.03
Хлеб пшеничный	40	7.9	1	48.3	246	0.16	0			23		33	2

6 день

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С		Е	Ca	Р	Mg	Fe
124 Шци 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	200	5	8	50.4	302	0.04	0			42.34		36.3	1
302 Филе куриное, тушеное в соусе с овощами	100	31.2	24.5	27.5	465	0.14	4.03			60.1		64.33	3.25
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

7 день

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С		Е	Са	Р	Mg	Fe
71 Винегрет овощной	100	0.8	1.5	4.6	63	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	200	10.6	6.8	46.3	409	0.31	0			23.63		163.2	5.63
413 Сосиска отварная из мяса птицы	100	10.68	11.72	5.74	232	0.08	0			13.12		21.07	2.15
Хлеб пшеничный	40	7.9	1	48.3	98.4	0.16	0			23		33	2
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		Е	Са	Р	Mg	Fe
34 Свекольник	250	2.3	4.9	14.9	117	0.06	6.84			38.46		26.54	1.3
216 Картофель тушеный	200	4.2	12.3	29.8	295	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		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	150	5	8	50.4	302	0.04	0			42.34		36.3	1
437 Филе куриное, тушеное в соусе с овощами	100	31.2	24.5	27.5	465	0.14	4.03			60.1		64.33	3.25
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).