

МКУ Управление образования МО «Тарбагатайский район»  
МБОУ «Верхнесаянтуйская НОШ»

671110, с. Верхний Саянтуй  
ул. Ленина,73  
Тел.8(30146)55-2-18

“Утверждаю”  
Заведующий МБОУ «Верхнесаянтуйская НОШ»



Дмитриева С.В..

10-дневное меню  
МБОУ «Верхнесаянтуйская НОШ»  
1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
			белки	жиры	углеводы		А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>Неделя 1 День 1 (понедельник)</b>															
	<b>Завтрак</b>														
	Закуска из овощей	60	0,55	0,1	1,9	13,2	0,0	0,03	0,02	8,75	7	10	13	0,45	39
	Сосиска отварная	65/50	7,15	18,2	0,00	235	20	0,09	0,08	0,00	18,5	10	81	0,9	2
	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,0	0,2	0,11	0,0	14,82	135,83	203,93	4,56	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	24,4	0,6	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,5	26
	Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0	
	<b>Итого</b>		22,28	28,17	82,72	<b>669,3</b>	44,442	0,932	0,72	15,61	196,46	198,89	422,8	6,41	
	<b>Обед</b>														
	Закуска из овощей	60	0,55	0,1	1,9	13,2	0,0	0,03	0,02	8,75	7	10	13	0,45	39

	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,0	0,057	0,047	15,78	49,25	22,125	49	0,825	4
	Сосиска отварная	65/50	7,15	18,2	0,00	235	20	0,09	0,08	0,00	18,5	10	81	0,9	2
	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,0	0,2	0,11	0,0	14,82	135,83	203,93	4,56	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	24,4	0,6	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,5	26
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,08	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	<b>Итого</b>		25,95	33,36	90,62	<b>817,8</b>	44,48	1,001	1,087	36,66	249,63	242,735	472,11	7,235	

**День 2 (Вторник)**

	<b>Завтрак</b>														
	Свинина тушеная	50/50	10,58	28,17	2,56	305	0,0	0,28	0,09	0,18	19,08	22,6	126,76	1,49	72
	Макаронны отварные	150	3,82	4,05	21,32	183,8	20	0,04	0,02	0,0	8,5	5,7	26,3	0,57	5
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,0	0,0	0,0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28	23
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2	
	<b>Итого</b>		18,67	33,12	73,28	<b>710,7</b>	20,084	0,374	0,77	20,75	62,22	82,14	167,48	4,54	
	<b>Обед</b>														
	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,535	148,25	0,0	0,227	0,072	5,825	42,675	35,575	88,1	2,05	44
	Свинина тушеная	50/50	10,58	28,17	2,56	305	0,0	0,28	0,09	0,18	19,08	22,6	126,76	1,49	72
	Макаронны отварные	150	3,82	4,05	21,32	183,8	20	0,04	0,02	0,0	8,5	5,7	26,3	0,57	5
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,0	0,0	0,0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28	23
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2	
	<b>Итого</b>		24,16	38,39	89,815	<b>858,95</b>	20,084	0,601	0,842	26,575	104,895	117,715	255,58	6,59	

<b>День 3 (Среда)</b>															
	<b>Завтрак</b>														
	Закуска	60	0,55	0,1	1,9	13,2	0,0	0,03	0,02	8,75	7	10	13	0,45	39
	Горбуша запеченная	75/20	11,65	11,36	26,58	215	62,5	0,094	0,07	0,28	56,76	28,5	171,57	1,64	45
	Рис отварной	150	3,65	4,33	37,53	203,55	0,0	0,03	0,02	0,0	5,31	25,46	77,91	0,52	30
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,02	132,8	0,0	0,016	0,024	0,73	32,48	17,46	23,44	0,7	10
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	<b>Итого</b>		20,31	16,36	122,63	<b>682,05</b>	62,584	0,194	0,774	20,3	109,39	124,86	286,54	3,31	
	<b>Обед</b>														
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,802	4,92	10,932	103,75	0,0	0,05	0,047	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225	8
	Горбуша запеченная	75/20	11,65	11,36	26,58	215	62,5	0,094	0,07	0,28	56,76	28,5	171,57	1,64	45
	Рис отварной	150	3,65	4,33	37,53	203,55	0,0	0,03	0,02	0,0	5,31	25,46	77,91	0,52	30
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,02	132,8	0,0	0,016	0,024	0,73	32,48	17,46	23,44	0,7	10
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	<b>Итого</b>		21,562	21,18	131,662	<b>772,6</b>	62,584	0,214	0,801	22,225	152,115	140,985	328,14	4,085	
<b>День 4 (четверг)</b>															
	<b>Завтрак</b>														
	Котлета по хлыновски	80/50	10,95	16,78	11,4	342	22,44	0,14	0,10	0,21	29,42	19,12	117,6	1,81	73
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	157,3	0	0,14	0,11	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01	38
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	27,98	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,04	53,2	0,87	22
	Печенье	30	2,4	1,38	7,92	132	9,6	0,0	0,24	6,72	1,86	7,92	21,72	0,24	

	<b>Итого</b>		21,76	24,89	66,53	<b>776,78</b>	42,124	0,325	1,175	36,38	141,05	109,27	279,74	3,93	
	<b>Обед</b>														
	Рассольник	250	2,017	5,09	11,98	107,25	0,0	0,092	0,057	8,375	29,15	24,175	56,725	0,925	9
	Котлета по хлыновски	80/50	10,95	16,78	11,4	342	22,44	0,14	0,10	0,21	29,42	19,12	117,6	1,81	73
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	157,3	0	0,14	0,11	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01	38
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	27,98	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,04	53,2	0,87	22
	Конфета	10	0,965	1,465	3,165	40	0,0	0,01	0,01	4,665	7,335	4,2	5,135	1,025	
	<b>Итого</b>	850	22,342	30,065	73,755	<b>792,03</b>	32,524	0,427	1,002	42,7	175,675	129,725	319,88	5,64	
<b>День 5 (пятница)</b>															
	<b>Завтрак</b>														
	Суп картофельный с макар.	250	2,69	2,83	17,46	118,25	0,0	0,12	0,06	8,25	29,2	27,28	67,58	1,13	31
	Запеканка творож. со сгущенкой	80/30	16,07	12,16	30,8	317	71,5	0,066	0,33	0,52	215,1	29,21	236,67	0,70	33
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	Напиток облепиховый	200	0,285	1,269	15,828	75,8	0,0	0,008	0,013	50	5,98	7,5	2,25	0,398	40
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2	
	<b>Итого</b>		23,245	17,139	98,488	<b>672,95</b>	71,584	0,248	1,063	79,31	273,82	116,43	318,12	4,428	
	<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с макар. с мясом	250	2,69	2,83	17,46	118,25	0,0	0,12	0,06	8,25	29,2	27,28	67,58	1,13	31
	Запеканка творож. со сгущенкой	80/30	16,07	12,16	30,8	317	71,5	0,066	0,33	0,52	215,1	29,21	236,67	0,70	33

	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	Напиток облепиховый	200	0,285	1,269	15,828	75,8	0,0	0,008	0,013	50	5,98	7,5	2,25	0,398	40
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2	
	<b>Итого</b>		23,245	17,139	98,488	<b>672,95</b>	71,584	0,248	1,063	79,31	273,82	116,43	318,12	4,428	

### День 6 (понедельник)

	<b>Завтрак</b>														
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	54,8	0,06	0,15	0,96	130,67	36,46	157,44	0,6	16
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	27,98	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87	22
	Кекс столичный	75	4,57	13,84	43,06	315	89	0,07	0,10	0	27,5	17	63,8	1,2	
	Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0	
	Сок натуральный	200	1,05	0,2	20,2	92	0,0	0,2	0,0	4	14	8	14	28	
	<b>Итого</b>		15,07	26,58	132,98	<b>787,73</b>	153,842	0,363	0,655	10,98	241,04	94,58	288,75	30,67	
	<b>Обед</b>														
	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,535	148,25	0,0	0,227	0,072	5,825	42,675	35,575	88,1	2,05	44
	Сосиска отвар.	65/50	7,15	18,2	0,00	235	20	0,09	0,08	0,00	18,5	10	81	0,9	2
	Макаронны отвар.	150	9	9,93	27,33	183,8	0	0,08	0,02	0,14	15,2	8,478	45,6	0,86	60
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	27,98	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87	22
	Сок натуральный	200	1,05	0,2	20,2	92	0,0	0,2	0,0	4	14	8	14	28	
	<b>Итого</b>		28,04	35,53	90,835	<b>804,53</b>	30,084	0,642	0,897	21,255	163,165	116,893	282,52	32,68	

### День 7 (вторник)

	<b>Завтрак</b>														
	Азу из свинины(нежирно й)	50/200	22,9	24,6	15	405,2	0,0	0,2	0,2	4,5	11,5	56,3	236,86	0,3	74

	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,02	132,8	0,0	0,016	0,024	0,73	32,48	17,46	23,44	0,7	10
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2	
	<b>Итого</b>		27,76	25,57	81,42	<b>699,9</b>	0,084	0,27	0,884	25,77	67,52	126,2	271,92	3,2	
	<b>Обед</b>														
	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,0	0,057	0,047	15,78	49,25	22,125	49	0,825	4
	Азу из свинины(нежирной)	50/200	22,9	24,6	15	405,2	0,0	0,2	0,2	4,5	11,5	56,3	236,86	0,3	74
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,02	132,8	0,0	0,016	0,024	0,73	32,48	17,46	23,44	0,7	10
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2	
	<b>Итого</b>		29,53	30,52	89,32	<b>789,65</b>	0,084	0,327	0,931	41,55	116,77	148,325	320,92	4,025	
	<b>День 8 (среда)</b>														
	<b>Завтрак</b>														
	Котлета рыбная "Мечта"	60/50	8,05	10,65	9,32	187,8	4,24	1,15	0,06	0,83	29,2	27,28	67,58	1,13	75
	Рис отварной	150	3,65	4,33	37,53	203,55	0,0	0,03	0,02	0,0	5,31	25,46	77,91	0,52	57
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,0	0,0	0,0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28	23
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2	
	<b>Итого</b>		15,97	15,88	96,25	<b>613,25</b>	4,324	1,234	0,74	21,4	69,15	106,58	159,91	4,13	
	<b>Обед</b>														
	Рассольник	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,0	0,092	0,057	8,37	29,15	24,17	56,72	0,92	9

	Котлета рыбная "Мечта"	60/50	8,05	10,65	9,32	187,8	4,24	1,15	0,06	0,83	29,2	27,28	67,58	1,13	75
	Рис отварной	150	3,65	4,33	37,53	203,55	0,0	0,03	0,02	0,0	5,31	25,46	77,91	0,52	57
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,0	0,0	0,0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28	23
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	Конфета	10	0,97	1,48	3,17	40	0,0	0,01	0,01	4,68	7,34	4,2	5,13	1,03	
	<b>Итого</b>		18,55	22,05	101,6	<b>716,1</b>	4,324	1,306	0,787	24,45	89,94	125,95	210,76	3,88	

### День 9 (четверг)

	<b>Завтрак</b>														
	Закуска	60	0,36	0,05	0,95	13,2	0,0	0,02	0,01	2,45	3,5	7	15	0,25	39
	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	229	0,0	0,03	0,1	0,92	21,81	22,03	154,15	3,06	47
	Макаронь отварн	150	3,82	4,05	21,32	183,8	20	0,04	0,02	0,0	8,5	5,7	26,3	0,57	60
	Напиток облепих.	200	0,285	1,269	15,828	75,8	0,0	0,008	0,013	50	5,98	7,5	2,25	0,398	40
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	Конфета	10	0,97	1,48	3,17	40	0,0	0,01	0,01	4,68	7,34	4,2	5,13	1,03	
	<b>Итого</b>		23,785	24,119	68,758	<b>659,3</b>	20,084	0,132	0,793	68,59	54,97	89,87	203,45	5,308	
	<b>Обед</b>														
	Закуска	60	0,36	0,05	0,95	13,2	0,0	0,02	0,01	2,45	3,5	7	15	0,25	39
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,802	4,92	10,932	103,75	0,0	0,05	0,047	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225	8
	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	229	0,0	0,03	0,1	0,92	21,81	22,03	154,15	3,06	47
	Макаронь отварн.	150	3,82	4,05	21,32	183,8	20	0,04	0,02	0,0	8,5	5,7	26,3	0,57	60
	Напиток облепих.	200	0,285	1,269	15,828	75,8	0,0	0,008	0,013	50	5,98	7,5	2,25	0,398	40
	Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
	<b>Итого</b>		24,617	27,559	76,52	<b>723,05</b>	20,084	0,172	0,83	74,585	97,355	111,795	252,92	5,503	

### День 10 (пятница)

<b>Завтрак</b>															
Тефтели мясные	60/50	7,46	8,29	9,44	172	33	0,05	0,07	0,41	23,65	16,5	83,14	0,68	59	
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	157,3	0,0	0,14	0,11	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01	38	
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,0	0,0	0,0	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36	29	
Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0		
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2		
<b>Итого</b>		14,85	13,99	79,48	<b>553,2</b>	33,084	0,244	0,84	41,94	98,37	99,09	185,76	4,25		
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с макар.	250	2,69	2,83	17,46	118,25	0,0	0,12	0,06	8,25	29,2	27,28	67,58	1,13	31	
Тефтели мясные	60/50	7,46	8,29	9,44	172	33	0,05	0,07	0,41	23,65	16,5	83,14	0,68	59	
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	157,3	0,0	0,14	0,11	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01	38	
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,0	0,0	0,0	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36	29	
Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0		
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2		
<b>Итого</b>		17,54	16,82	96,94	<b>671,45</b>	33,084	0,364	0,9	50,19	127,57	126,37	253,34	5,38		

Блюда готовятся по технологическим картам .Источником для карт является Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017 год