

МКУ Управление образования МО «Тарбагатайский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большекуналейская средняя общеобразовательная школа им. Гусякова Г.И.»

671132 Республика Бурятия
Тарбагатайский район, с. Большой Куналей
ул. Ленина, 173 school_bolshoykunaley@govrb.ru

Утверждаю:
Директор школы



А.М. Гусева

10-дневное меню
МБОУ «Большекуналейская СОШ им.Гусякова Г.И.»
5-9 класс 2023 -2024 учебный год

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины (мг%)				Мин.вещ-ва (мг%)			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	РР	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 день (понедельник)													
	Каша на молоке	200	6,2	9,1	67,2	374	0,05			1,3	26	113	47	1,0

	Суп гороховый	250	1,754	4,5716	8,31	81,39	0,0	0,065	30,9		33,2	193	33	0,766
	Говядина тушёная	50	7,8	2,7	1,65	58	0,06	0,45		1,6	8,5	73	11	0,8
	Чай с молоком	200	0,286	1,269	15,828	75,8	0,0	0,008	0,013	50	5,98	7,5	2,25	0,398
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08	10,54	0,08	0,6	14	75	24	2,0
	Конфеты	30	4	2,3	13,2	94	11,2	0	0,4	3,1	0,4			
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	0,96	21	0,04		0,04	10,0	8	28	42	0,6
	Итого	600	17,14	13,8406	72,788	484,19	0,14	11,363	30,993	52,7	77,68	392,5	76,25	4,564
	5 день (пятница)													
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	229	0,0	0,03	0,92		21,81	22,03	154,15	3,06
	Макароны отварные с сыром	150/15	9	9,93	27,33	237,9	0,0	0,08	0,14		15,2	8,478	45,6	0,86
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08	10,54	0,08	0,6	14	75	24	2,0
	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
	Блины со сгущёнкой	80/30	16,07	12,16	30,8	170	297	71,5	0,066	0,33	0,52	29,21	236,67	0,70
	Итого	490	35,81	29,61	135,94	760,45	0,08	10,766	1,164	1,33	113,19	123,468	247,19	6,62
	6 день (понедельник)													
	Картофель, тушёный с овощами	150	3,65	4,33	37,53	203,55	0,03	0,02	0,0		5,31	25,46	77,91	0,52
	Сарделька	60/50	7,46	8,29	9,44	172	33	0,05	0,07		23,65	16,5	83,14	0,68
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08	10,54	0,08	0,6	14	75	24	2,0
	Кисель	200	1,55	1,45	2,17	27,98	10	0,021	0,035	0,75	64,95	11,04	53,2	0,87
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,0	0,04	0,03	14	22	12,6	15,4	3,08
	Печенье	40	4,8	2,8	54,5	98	0,0	0,1	0,0		29,7	0,5		
	Итого	640	21,32	18,03	136,56	662,69	43,11	10,771	0,215	15,35	159,61	141,1	253,65	7,15
	7 день (вторник)													
	Борщ с мясом	250	2,5	2,8	13,6	90	0,05			0,8	58	200	30	1,3

	Чай с сахаром	200	0,1		23,7	97		1,5			6	3	2	0,3
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08	10,54	0,08	0,6	14	75	24	2,0
	Йогурт	70	5	4,2	12	136			0,06		24,63	0,5	7,02	0,5
	Итого	640	11,8	6,0	113,8	577,7	0,27	22,14	0,18	1,44	113,8	306,9	98,0	4,2
	8 день (среда)													
	Рис отварной	150	14,3	22,87	30,54	318,90	0,2	0,0	22,5	24,06	1,12	193	33	0,766
	Сосиска	50	11,3	2,4	6,5	11,5	0,02	130	0,08	1,15	17,5	79,2	10	0,9
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,0	1,2	0,0	12,62	0,92	73	11	0,8
	Хлеб белый йодированный с повидлом	25	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	0,23	0,32	7,5	2,25	0,398
	Зефир	1 шт	4	2,3	13,2	94	11,2	0	0,4	3,1	0,4	75	24	2,0
	Сок	1 шт	3,3	1,1	46,2	211,2	0,09	22,0	0,0	0,88	3,2	44	6	0,6
	Итого		22,52	27,51	92,88	633,53	67,95	2,26	23,5	40,51	9,78	392,5	76,25	4,564
	9 день (четверг)													
	Пюре картофельное, молоко, м/сл	150	3,06	4,8	20,44	157,3	0,0	0,14	0,11		36,98	27,75	86,6	1,01
	Рыба, запечёная в духовке с овощами	65/50	7,15	18,2	0,00	235	20	0,09	0,08	0,00	18,5	10	81	0,9
	Хлеб йодированный с маслом	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08	10,54	0,08	0,6	14	75	24	2,0
	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
	Конфеты	30	4	2,3	13,2	94	11,2	0	0,4	3,1	0,4			
	Фрукты свежие	140	1,4	0,3	12,1	64	0,08	0,0	0,3	46	35	13,05	16	0,5
	10 день (пятница)													
	Щи с мясом	250	20,00	138	4	6	8			0,8	58	200	30	1,3
	Хлеб	50	3,3	0,6	19,2	99	0,08	10,54	0,08	0,6	14	75	24	2,0

	йодированный													
	Чай с молоком	200	0,286	1,269	15,828	75,8	0,0	0,008	0,013	50	5,98	7,5	2,25	0,398
	Выпечка (булочки, коржики, пи рожки)	80/30	16,07	12,16	30,8	170	297	71,5	0,066	0,33	0,52	29,21	236,67	0,70
	Конфеты	30	4	2,3	13,2	94	11,2	0	0,4	3,1	0,4			
	Итого	700	33,51	19,78	107,85	637,8	297,26	91,386		1,67	281,67	566,94	386,51	7,55

