

"УТВЕРЖДАЮ"

директор МБОУ "Тубинская СОШ"

 /Е.В.Митусова

«31» августа 2023 г.



## **Циклическое примерное десятидневное меню МБОУ "Тубинская СОШ"**

**с.Тубинск 2023**

Использованы материалы: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»  
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М.: ДеЛи плюс 2017 г.

**М Е Н Ю для учащихся 11-18 лет  
(осенне – зимний период)**

Дни		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,3	6,2	23,5	179,7
		Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
		Бутерброд с сыром	40	4,8	7,3	10	133
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
		Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
		<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>16,76</b>	<b>16,8</b>	<b>73,52</b>	<b>523,12</b>
	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	81,5
		Суп картофельный с горохом	250	11,2	8,8	17,5	133,1
		Плов с мясом курицы	180	10,7	14,8	30,1	308,5
		Какао с молоком сгущенным	200	4,7	3,9	15,9	114
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>830</b>	<b>35,2</b>	<b>34,4</b>	<b>118,5</b>	<b>871,5</b>	
2 день	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200	5,10	5,50	36,20	259,50
		Котлеты Домашние	100	11,70	13,50	13,80	258,90
		Кисель из концентрата	200	0,1	0	21,8	90,6
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>19,06</b>	<b>19,4</b>	<b>83,12</b>	<b>667,52</b>
	ОБЕД	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,8	5,6	22,5	189,6
		Картофельное пюре	200	5,3	12,7	28,6	243,5
		Рыба жареная (минтай)	50	7	1,4	4,3	57,9
		Огурец соленый в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	114,6
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4

		<b>ИТОГО:</b>	920	30,9	24,8	128	898,5
3 день	ЗАВТРАК	Плов с мясом курицы	150	12,2	9,1	46,2	300,6
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	4	5,30	55,50
		Какао со сгущенным молоком	200	4	6,2	11,9	121
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
		<b>ИТОГО:</b>	590	19,36	19,7	74,72	535,62
	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5
		Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	11,2	8,8	12,11	195,3
		Макаронные изделия отварные	200	8,40	6,10	51,40	288,50
		Кисель из концентрата	200	0,1	0	22,8	90,6
		Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	20	0,5	5,2	10,9	92,6
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		Курица жаренная	100	26	12	0	212
	<b>ИТОГО</b>	930	54,6	39	150,01	1185,9	
4 день	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,00	3,00	43,50	178,20
		Хлеб пшеничный	50	2,16	0,4	11,32	58,52
		Курица жаренная	100	14	13	0	212
		Продукт кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3	12,2	101
		<b>ИТОГО:</b>	530	21,96	19,4	67,02	549,72
	ОБЕД	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1
		Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250	7,70	9,90	9,30	156,20
		Каша рассыпчатая (перловка)	180	5,10	6,00	35,50	211,40
		Тефтели из говядины	100	14,70	15,50	13,80	258,90
		Напиток кофейный на молоке	200	4,4	3,6	16,7	113,4
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		<b>ИТОГО:</b>	930	40,9	45,84	131,79	1099,4

5 день	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (перловка)	180	5,10	4,00	35,50	211,40
		Тефтели из говядины	100	7,70	14,50	8,80	150,90
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	114,6
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>15,96</b>	<b>19,1</b>	<b>75,82</b>	<b>535,42</b>
	ОБЕД	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
		Суп картофельный с фасолью	250	8,8	9,6	12,1	176,4
		Рагу из овощей	200	3,50	8,00	20,10	156,00
		Продукт кисломолочный "Снежок"	200	5,8	5	8,2	101
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>27,4</b>	<b>27,4</b>	<b>91,3</b>	<b>717,8</b>
6 день	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,1	8,8	38,5	252,4
		Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	5	26
		Бутерброд с сыром	40	5,3	7,3	10	133
		Пряник	50	2	2,7	17,5	125
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>15,63</b>	<b>19,22</b>	<b>82,32</b>	<b>594,92</b>
	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
		Суп с рыбными консервами	250	11,9	6,1	16,4	158
		Каша рассыпчатая (перловка)	180	5,10	6,00	35,50	211,40
		Котлеты из говядины	80	13,7	13,6	12,3	226,4
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	114,6
		Конфеты с начинками между слоями вафель	20	0,5	5,2	10,9	92,6
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>40,8</b>	<b>38</b>	<b>150,3</b>	<b>1118,9</b>		
7 день	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	1,6	2,4	36,4	185,7
		Гуляш из говядины	100	14,8	11,2	7,1	200,1

		Кофейный напиток с молоком	200	1,4	3,6	14,7	121,4	
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>19,96</b>	<b>17,6</b>	<b>69,52</b>	<b>565,72</b>	
	<b>ОБЕД</b>		Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
			Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	9,30	10,00	14,20	187,10
			Курица жаренная	100	26	12	0	212
			Каша гречневая рассыпчатая	180	10,00	8,00	43,50	278,20
			Кисель из концентрата	200	0,1	0	22,8	90,6
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>53,8</b>	<b>33,5</b>	<b>134,3</b>	<b>1048</b>	
<b>8 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>		Макаронные изделия отварные	200	5,10	5,20	36,20	259,50
			Котлеты Домашние	100	12,20	14,10	13,80	258,90
			Кисель из концентрата	200	0	0	18,30	91,50
			Хлеб пшеничный в\с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
			<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>19,46</b>	<b>19,7</b>	<b>79,62</b>	<b>668,42</b>
	<b>ОБЕД</b>		Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1
			Рассольник	250	7,80	8,70	15,40	173,00
			Плов с мясом птицы	180	10,7	14,8	30,1	308,5
			Кофейный напиток с молоком	200	4,4	3,6	16,7	113,4
			Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
			<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>31,9</b>	<b>37,94</b>	<b>118,69</b>	<b>954,4</b>
<b>9 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>		Огурец соленый в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
			Картофельное пюре	200	4,8	14,5	37,8	250,3
			Рыба жареная (минтай)	50	12	4	6,3	120,9
			Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,30	91,50
			Хлеб пшеничный в\с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
			<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19,46</b>	<b>19</b>	<b>75,22</b>	<b>529,72</b>
	<b>ОБЕД</b>		Суп картофельный с гречневой крупой	250	11,2	8,58	17,5	195,3

		Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
		Макароны отварные	200	8,40	6,10	51,40	288,50
		Гуляш из говядины	100	11,8	14,2	3,1	203,1
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>40,5</b>	<b>35,98</b>	<b>145,7</b>	<b>1082,2</b>
10 день	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,10	3,00	43,10	178,40
		Тефтели из говядины	100	7,70	14,50	8,80	150,90
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	115,6
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>10,86</b>	<b>15,1</b>	<b>40,32</b>	<b>325,02</b>
	ОБЕД	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
		Суп куриный с макаронными изделиями	250	7,8	5,6	22,5	189,6
		Картофельное пюре	200	5,3	12,7	28,6	243,5
		Огурец соленый в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
		Печень говяжья тушеная	80	13,6	13,6	3,1	189
		Какао на молоке	200	4,7	3,9	15,9	114
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>40,9</b>	<b>40,6</b>	<b>121,8</b>	<b>1024,7</b>	

**М Е Н Ю для учащихся 7-10 лет  
(осенне – зимний период)**

Дни		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,3	6,2	23,5	179,7
		Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
		Бутерброд с сыром	40	4,8	7,3	10	133
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52

		Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
		<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>16,76</b>	<b>16,8</b>	<b>73,52</b>	<b>523,12</b>
	<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	81,5
		Суп картофельный с горохом	250	6,7	4,6	16,3	133,1
		Плов с мясом курицы	180	10,7	14,8	30,1	308,5
		Какао с молоком сгущенным	200	4,7	3,9	15,9	114
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>30,7</b>	<b>30,2</b>	<b>117,3</b>	<b>871,5</b>
<b>2 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	180	5,10	5,50	36,20	259,50
		Котлеты Домашние	100	11,70	13,50	13,80	258,90
		Кисель из концентрата	200	0,1	0	21,8	90,6
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>19,06</b>	<b>19,4</b>	<b>83,12</b>	<b>667,52</b>
	<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
		Картофельное пюре	180	4,8	11,5	25,8	219,3
		Рыба жареная (минтай)	50	7	1,4	4,3	57,9
		Огурец соленый в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	114,6
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>27,8</b>	<b>20,8</b>	<b>121,2</b>	<b>804,3</b>
	<b>3 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	Плов с мясом курицы	150	12,2	9,1	46,2
Салат из свежей капусты с морковью			60	1	4	5,30	55,50
Какао со сгущенным молоком			200	4	6,2	11,9	121
Хлеб пшеничный в/с			40	2,16	0,4	11,32	58,52
<b>ИТОГО:</b>			<b>450</b>	<b>19,36</b>	<b>19,7</b>	<b>74,72</b>	<b>535,62</b>
<b>ОБЕД</b>		Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5

		Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	
		Макаронные изделия отварные	180	7,50	5,50	46,20	259,50	
		Кисель из концентрата	200	0,1	0	22,8	90,6	
		Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	20	0,5	5,2	10,9	92,6	
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	
		Курица жаренная	100	26	12	0	212	
		<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>44,47</b>	<b>32,31</b>	<b>144,81</b>	<b>1047,35</b>	
4 день	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,00	3,00	43,50	178,20	
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52	
		Курица жаренная	100	14	13	0	212	
		Продукт кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3	12,2	101	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>21,96</b>	<b>19,4</b>	<b>67,02</b>	<b>549,72</b>	
	ОБЕД	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	
		Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200	6,30	7,90	6,80	125,00	
		Каша рассыпчатая (перловка)	180	5,10	6,00	35,50	211,40	
		Тефтели из говядины	100	14,70	15,50	13,80	258,90	
		Напиток кофейный на молоке	200	4,4	3,6	16,7	113,4	
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>39,5</b>	<b>43,84</b>	<b>129,29</b>	<b>1068,2</b>	
	5 день	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (перловка)	180	5,10	4,00	35,50	211,40
			Тефтели из говядины	100	7,70	14,50	8,80	150,90
Сок фруктовый			200	1	0,2	20,2	114,6	
Хлеб пшеничный в/с			40	2,16	0,4	11,32	58,52	
<b>ИТОГО:</b>			<b>520</b>	<b>15,96</b>	<b>19,1</b>	<b>75,82</b>	<b>535,42</b>	
ОБЕД		Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	
		Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9	

		Рагу из овощей	180	3,30	7,20	16,60	140,60
		Продукт кисломолочный "Снежок"	200	5,8	5	8,2	101
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>25,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90,1</b>	<b>651,9</b>
6 день	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,1	8,8	38,5	252,4
		Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	5	26
		Бутерброд с сыром	40	5,3	7,3	10	133
		Пряник	50	2	2,7	17,5	125
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>15,63</b>	<b>19,22</b>	<b>82,32</b>	<b>594,92</b>
	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
		Суп с рыбными консервами	200	7,9	4,1	12,4	118
		Каша рассыпчатая (перловка)	180	5,10	6,00	35,50	211,40
		Котлеты из говядины	80	13,7	13,6	12,3	226,4
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	114,6
		Конфеты с начинками между слоями вафель	20	0,5	5,2	10,9	92,6
		<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>36,8</b>	<b>36</b>	<b>146,3</b>	<b>1078,9</b>
	7 день	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	1,6	2,4	36,4
Гуляш из говядины			100	14,8	11,2	7,1	200,1
Кофейный напиток с молоком			200	1,4	3,6	14,7	121,4
Хлеб пшеничный в/с			40	2,16	0,4	11,32	58,52
<b>ИТОГО:</b>			<b>490</b>	<b>19,96</b>	<b>17,6</b>	<b>69,52</b>	<b>565,72</b>
ОБЕД		Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	6,60	8,10	11,60	149,60
		Курица жаренная	100	26	12	0	212
		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,00	8,00	43,50	278,20

		Кисель из концентрата	200	0,1	0	22,8	90,6
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>51,1</b>	<b>31,6</b>	<b>131,7</b>	<b>1010,5</b>
8 день	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	5,10	5,20	36,20	259,50
		Котлеты Домашние	100	12,20	14,10	13,80	258,90
		Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,30	91,50
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>19,46</b>	<b>19,7</b>	<b>79,62</b>	<b>668,42</b>
	ОБЕД	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1
		Рассольник	200	6,40	6,90	12,40	138,10
		Плов с мясом птицы	180	10,7	14,8	30,1	308,5
		Кофейный напиток с молоком	200	4,4	3,6	16,7	113,4
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>30,5</b>	<b>36,14</b>	<b>115,69</b>	<b>919,5</b>
9 день	ЗАВТРАК	Огурец соленый в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
		Картофельное пюре/тушеная капуста	200	4,8	14,5	37,8	250,3
		Рыба жареная (минтай)	50	12	4	6,3	120,9
		Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,30	91,50
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19,46</b>	<b>19</b>	<b>75,22</b>	<b>529,72</b>
	ОБЕД	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75
		Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
		Макаронные изделия отварные	180	7,50	5,50	46,20	259,50
		Гуляш из говядины	100	11,8	14,2	3,1	203,1
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>30,37</b>	<b>29,51</b>	<b>135,11</b>	<b>943,65</b>
10 день	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	6,10	3,00	43,10	178,40

		Тефтели из говядины	100	7,70	14,50	8,80	150,90
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	115,6
		Хлеб пшеничный в/с	40	2,16	0,4	11,32	58,52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>16,96</b>	<b>18,10</b>	<b>83,42</b>	<b>503,42</b>
<b>ОБЕД</b>		Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
		Суп куриный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
		Картофельное пюре	180	4,8	11,5	25,8	219,3
		Огурец соленый в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
		Печень говяжья тушеная	80	13,6	13,6	3,1	189
		Какао на молоке	200	4,7	3,9	15,9	114
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>37,8</b>	<b>36,6</b>	<b>115</b>	<b>930,5</b>