



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ

«Соловьевская основная школа»

А.К.Осипович
(Signature)

Приказ от 30.08.2024 г. № 56

Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Соловьевская основная школа» Кардымовского района
Смоленской области
Примерное десятическое меню
для учащихся с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества б	Пищевые вещества ж	Пищевые вещества у	Энергетич- еская (мг)	ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День первый															
210	Завтрак Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром	220/ 10/20	11,24	13,4	32,66	287,77	100	0,06	1,0	0	113,67	11,0	0,98	101,44	
13	Масло сливочное	1,0	0,05	5,25	0,08	74,8	20	0	0,22	0	1,2	0	0,02	1,9	
382	Хлеб пшеничный с молоком, сахаром	30 200	2,04 4,8	0,25 2,0	15,12 16,9	70,93 124,0	50 15	0,04 0,17	0,4 0	0	6,94 109,4	9,96 31,37	0,34 0,56	36,23 96,15	
338	Фрукты	200	0,8	0,8	16,64	66,34	0	0,06	0,5	15,94	26,9	16,45	2,29	18,44	
Итого:		710,00	18,93	21,7	81,4	623,84	185	0,33	2,12	16,46	258,07	68,79	4,19	254,16	
Обед															
138	Суп гороховый	250	9,13	6,63	29,63	229,0	110	0,1	1,5	8,35	44,19	37,75	1,18	20,38	
302	Гречка отварная с маслом	220/ 15	4,0	6,77	31,22	202,0	89,95	0,09	0,63	6,1	150,84	16,97	1,16	95,68	
417	Котлета мясная из говядины	100	10,38	15,0	0,13	245,0	35	0,08	1,88	8,8	140,47	17,64	1,05	186,82	
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71	
Итого:		885,00	31,14	29,15	117,97	940,89	284,95	0,44	6,09	23,27	361,54	101,03	5,76	392,09	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценность (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День второй														
257	Завтрак Каша молочная вязкая пшеничная	200/15	5,63	8,8	52,4	304,28	100	0,2	0,48	0,54	122,2	32,06	1,08	67,0
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0,02	5,54	2,67	0,27	3,71	
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,25	15,12	70,93	50	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,24	26,23
14	Сыр	40	9,2	11,88	0	145,32	5,3	0	0,28	0	132,0	12,68	0,4	150,0
	Фрукт	215	0,8	0,8	16,64	86,34	65,4	0,06	0,5	15,94	25,9	16,45	2,29	18,44
Итого:		700,00	18,27	21,73	94,86	651,37	220,7	0,3	1,62	16,5	292,58	73,81	4,28	265,38
129	Обед Рассольник	250/10	10,21	9,43	25,77	185,8	100	0,04	2,5	10,75	56,3	31,0	1,25	99,5
465	Рис отварной	220	2,73	4,86	31,1	167,72	63,5	0,04	0	0	115,95	12,66	0,08	58,94
401	Гуляш с курицей	50/75	10,0	12,3	7,44	168,2	28,9	0,17	1,8	1,28	124,36	16,01	1,22	94,7
43	Салат овощной (капуста, морковь)	70	0,85	3,05	5,41	65,1	15,34	0,06	1,0	10,6	42,0	12,0	0,47	26,0
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	12,9	0	0	8,37	1,8	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	50	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5
Итого:		975,00	30,71	30,37	130,53	865,26	270,64	0,48	7,38	22,63	367,48	99,47	6,02	364,64

№ реч.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)				Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			б	ж	у			А	B1	E	C	Ca	Mg	Fe
День гретий														
257	Завтрак Каша молочная вязкая овсяная (Геркулес) с маслом	200/15	13,42	10,04	45,4		340,31	120	0,15	1,33	2,39	118,46	43,42	1,0
209	Яйцо вареное	40	4,96	4,49	0,27		61,29	25,3	0,1	0,81	1,2	79,93	4,35	0,51
13	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08		74,8	20,1	0	0,22	1,0	31,2	0	0,02
	Хлеб пшеничный	35	2,04	0,25	15,12		70,93	50	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7		44,5	0	0	0,02	7,54	2,67	0,37	26,23
	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8		67,00	0,11	0,03	10,0	16,00	9,00	2,2	3,31
Итого:		21,37	22,43	81,37	658,83	215,4	0,32	2,76	14,61	250,07	69,39	4,44	279,22	
700,00														
110	Обед Борщ со сметаной	250/13	2,23	4,13	13,0		125,63	140,1	0,04	2,5	5,99	160,25	28,43	1,29
71	Овощи свежие(помидор или огурец)	70	0,77	0,14	2,66		16,8	10,2	0,04	0,27	7,5	59,8	14,0	0,7
472	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	3,89	6,06	29,81		150,29	23,4	0,1	1,0	7,71	72,85	52,57	2,06
241	Котлета рыбная	85	13,91	20,58	24,21		322,93	34,4	0,08	2,38	0,86	45,38	45,24	1,13
517	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	14,0		52,6	15	0	0	0,2	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09		118,41	50	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2		101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0
Итого:		918,00	27,93	31,66	129,97	888,64	273,1	0,43	8,53	22,06	368,98	166,24	8,22	364,62

№ реч.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции (мг)	Пищевые вещества			Энерге- тическ- ая ценнос- ть (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День четвертый														
189	Завтрак Каша манная с маслом	200/15	14,4	11,5	34,61	251,3	170	0,16	0,53	1,06	212,84	35,97	1,06	193,68
13	Масло сливочное	10	1,15	7,25	0,08	84,8	0,07	0,07	0,22	0	1,2	0	0,02	1,9
376	Хлеб пшеничный Чай с сахаром	35 200	2,04 0,5	0,25 0	15,12 10,7	70,93 44,5	50 0	0,04 0	0,4 0	0	6,94 5,54	9,95 2,67	0,34 0,37	26,23 3,71
338	Фрукты	200	0,8	0,8	16,64	97,00	0,2	0,06	0,4	14,94	25,9	15,45	1,29	18,44
Итого:		700,00	18,89	19,8	77,15	548,53	220,0	0,33	1,55	16,02	252,42	64,04	3,62	243,96
102	Обед Суп картофельный	250	7,86	11,06	30,49	208,01	185,5	0,22	4,89	8,48	118,09	48,5	2,5	201,91
331	Соус сметанный с томатом	100	1,52	3,01	6,29	67,76	5,9	0	0,08	11,46	121,25	6,42	0,29	119,63
423	Тефтели из говядины	150	14,6	16,13	18,63	278,75	71,23	0,08	2,5	1,61	102,25	35,5	1,59	3,65
349	Компот сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0,9	0	0	0	8,37	1,8	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	50	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5
Итого:		800,00	31,11	30,95	116,22	832,96	313,53	0,47	9,55	21,55	370,46	118,22	7,38	410,69

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность ъ (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День пятый														
71	Завтрак Овощи свежие(помидор)	50	0,77	0,14	2,66	16,8	120,24	0,04	0,27	10,5	19,8	14,0	0,5	20,2
302	Каша гречневая с маслом	200/15	6,0	4,22	8,77	202,0	100,5	0,17	0,63	1,1	140,84	13,97	1,16	95,68
243	Сосиска отварная	75	10,04	14,26	2,7	240,73	0,75	0	0,29	0	11,16	13,27	0,11	156,08
377	Чай с лимоном	200/5	0,5	0,01	10,9	46,8	0	0,02	0	1,16	25,43	6,56	0,8	8,81
	Кондитерское изделие	50	3,64	2,75	36,08	92,25	0,01	0,03	0	0	13,05	9,0	0,45	40,5
	Фрукт	120	0,8	0,8	16,64	66,34	0	0,05	0,3	13,94	45,9	15,45	1,29	16,44
Итого:		715,00	21,75	22,18	77,75	664,92	221,49	0,31	1,49	16,7	246,18	72,25	4,21	355,71
160	Обед Суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным	250	9,0	14,7	26,77	241,0	220,6	0,06	0,18	23,0	79,89	17,46	1,83	45,57
223	Запеканка из творога	240	15,02	11,59	43,27	348,5	90,9	0,19	0,5	0,5	253,17	59,41	2,3	291,25
	Соус сметанный	60	0,56	2,0	13,75	75,23	0,1	0,1	0	0,1	11,26	2,1	0,11	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
Итого:		800,00	28,9	28,6	119,58	863,64	311,5	0,43	1,66	23,62	361,36	98,14	5,61	382,63

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Энергети- ческ- ая ценнос- ть (мг)			Минеральные вещества		
			б	ж	у	A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P	
День шестой														
210	Завтрак Макароны с маслом, с сыром	220/10/ 20	11,24	13,4	32,66	287,77 2	0,1	1,0	0	113,67	13,0	0,98	121,44	
13	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0,1	0,4	0	6,94	10,95	0,34	36,23	
379	Масло сливочное	10	0,05	5,25	0,08	74,8	0,07	0	0,22	0	1,2	0	0,02	
	Кофейный напиток	200	4,8	2,6	19,8	132,2	0,02	0,05	0	0,52	112,06	20,38	0,46	
	Фрукт	210	0,8	0,8	16,64	89,34	0,1	0,05	0,4	15,94	25,9	17,5	2,3	
	Итого:	700,00	18,93	22,3	84,3	655,04	280,3	0,3	2,02	16,46	259,77	61,83	4,1	251,83
131	Обед													
	Суп первовой	250	2,0	6,89	40,5	264,0	180,4	0,17	0,63	8,5	132,14	33,78	0,09	120,0
	Капуста тушеная с курицей	200/50	20,45	20,71	35,44	330,67	100,1	0,12	0	15,69	205,28	35,81	2,45	203,69
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5
	Итого:	800,00	30,08	28,34	132,93	859,56	281,4	0,45	2,71	24,21	363,46	98,26	5,91	412,99

№ ред.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				б	ж	у	A	B1	E	C	Ca	Mg	
День сельмой													
311	Завтрак Каша гречневая с маслом	200/15	6,0 9,22 6,77 202,0	0,125,3 0,07 0,63 1,1	0,125,3 0,07 0,63 1,1	0,1 0,29 0 120,84	0,1 0,29 0 120,84	0,1 0,29 0 120,84	0,1 0,27 7,5 9,8	0,1 0,27 7,5 9,8	0,1 0,27 7,5 9,8	1,16 1,16 1,16 95,68	
243	Сосиска отварная	75	12,04 10,26 2,7	250,73 0,12 0,1	250,73 0,12 0,1	0,1 0,29 0	0,1 0,29 0	0,1 0,29 0	0,1 0,27 7,5 9,8	0,1 0,27 7,5 9,8	0,1 0,27 7,5 9,8	2,61 2,61 2,61 106,08	
71	Овощи свежие	70	0,77 0,14	2,66 16,8	83,9 83,9	0,04 0,04	0,04 0,04	0,04 0,04	0,04 0,27 7,5 9,8	0,04 0,27 7,5 9,8	0,04 0,27 7,5 9,8	0,7 0,7 0,7 18,2	
	Кондитерское изделие	50	1,64 1,75	36,08 82,25	0,01 0,01	0,03 0,03	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0,95 0,95	
377	Чай с лимоном	200/5	0,5 0,01	10,9 46,8	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	40,5	
	Фрукт	120	0,8 0,8	18,64 66,34	66,34 0	0,05 0,05	0,05 0,05	0,05 0,05	0,05 0,4	6,0 6,0	15,45 15,45	5,29 5,29	
Итого:		735,00	21,75	22,21	77,75	664,92	209,32	0,29	1,59	16,2	285,28	85,25	11,51
	Обед												289,43
64	Салат из свеклы с р/м	100	1,4 8,2	8,0 110,0	105,0 0,02	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	137,15 120,13	18,16 21,1	1,3 1,08
139	Суп крестьянский с крупой	250	5,3 7,67	23,48 224,75	100,0 100,0	0,1 0,1	2,25 2,25	12,06 12,06	12,06 12,06	12,06 12,06	12,06 12,06	24,19 24,19	0,56 0,56
110	Курица отварная	120	11,51 5,89	7,05 5,03	9,6 24,02	178,9 154,34	48 62	0,1 0,08	0,1 1,48	0 0	1,61 23,6	60,28 9,38	59,58 0,19
209	Макароны отварные	200/15											165,0 71,67
349	Комплот сухофруктов	из 200	0 0	14,52 48,05	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	8,37 1,8	0 0	0 0
	Хлеб пшеничный	50	3,82 3,31	25,09 21,2	118,41 101,98	0 0	0,08 0,09	0,98 1,1	0 0	0 0	11,5 9,0	16,5 9,5	42,0 43,5
	Хлеб ржаной	50	3,31 28,7	0,44 125,91	936,43 315,00	0 0,47	5,81 22,74	370,03 101,07	0,47 5,81	0,47 5,81	0,47 5,81	0,47 5,81	6,13 106,08
Итого:		985,00	31,23	28,7	125,91	936,43	315,00	0,47	5,81	22,74	370,03	101,07	6,13

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День восьмой														
189	Завтрак Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200/15	7,33	10,57	38,94	221,08	130,0	0,08	0,64	1,29	100,12	29,69	1,29	136,84
627	Хлеб пшеничный Чай с сахаром	30	2,04	0,25	15,12	80,93	50	0,06	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23
	Сыр	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71
	Фрукты	40	9,2	9,88	0	145,32	0,12	0,1	0,28	0	152,0	14,68	0,4	100,0
	Итого:	215	0,8	0,8	16,64	86,,34	0	0,06	0,5	13,94	25,9	15,45	1,49	18,44
	Обед	700,00	19,87	21,5	81,4	578,17	180,12	0,3	1,82	15,25	290,51	72,44	3,89	285,22
120	Щи со сметаной	250/10	2,88	3,5	17,88	156,25	180,9	0,24	0	20,25	140,0	8,75	2,25	60,0
239	Тефтели рыбные	160,00	14,49	21,41	23,09	291,89	95,01	0,05	4,82	0,86	138,29	50,46	0,61	201,94
	Соус сметанный	80	6,12	4,0	5,69	89,28	27,04	0,02	1,7	0,03	68,96	8,22	0,17	39,82
591	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0	15,0	62,6	0	0	0	0,2	0	0,04	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5
	Итого:	800,00	30,72	29,66	116,95	820,41	302,95	0,48	8,6	21,14	367,95	93,43	6,08	387,26

№ рец.	Прием пищи, Накменование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День девятый														
257	Завтрак Каша молочная вязкая пшеничная	200 /15	12,7	9,8	52,4	314,28	130,5	0,17	0,48	0,54	194,2	34,06	1,18	217,0
13	Масло сливочное	10	0,55	0,25	0,08	74,8	0,07	0	0,22	0	1,2	0	0,02	1,9
376	Хлеб пшеничный Чай с сахаром	30 200	2,32 0,5	0,25 0	15,12 10,7	70,93	50	0,08	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23
	Фрукты	245	2,93	0,8	16,64	86,34	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71
	Итого:	700,00	19,0	19,1	94,94	590,85	180,57	0,29	1,4	15,5	243,78	62,13	3,8	267,28
139	Обед Суп вермишелевый	250	9,67	5,5	28,75	211,25	180,0	0,18	0,63	6,6	113,7	20,93	0,86	55,2
71	Овощи свежие (ломидор)	70	1,77	0,14	2,66	16,8	10,12	0,06	0,27	5,5	9,8	14,0	0,7	18,2
246	Голубцы ленивые	140	8,77	16,97	25,32	283,1	80,4	0,03	1,7	10,45	187,32	34,16	0,22	189,82
331	Соус сметанный томатом	80	1,52	5,01	6,29	67,76	0,05	0	0,08	1,46	41,25	6,42	0,29	19,63
349	Компот из кураги	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5
	Итого:	840,00	28,86	28,37	123,83	857,35	270,57	0,44	4,76	24,01	380,94	103,31	5,07	368,35

№ рец	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетиче- ская ценно- сть (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День десятый														
209	Завтрак Макароны отварные	200/15	4,89	5,03	34,02	252,34	120	0,08	1,48	0	143,6	9,38	0,19	51,67
401	Гуляш с курицей	160	13,5	13,88	9,3	210,25	54,1	0,11	2,25	1,6	160,45	22,51	0,9	143,4
71	Овощи свежие(огурец)	70	0,54	0,07	1,7	9,51	0,2	0,02	0,07	2,8	14,49	8,82	0,63	26,46
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	50	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23
377	Чай с лимоном, с сахаром	200/5	0,5	0,01	10,9	46,8	0	0	0	1,16	15,43	6,56	0,8	8,81
	Фрукты	120	0,8	0,8	16,64	86,34	0	0,06	0,5	10,0	25,9	15,45	1,29	18,44
	Итого:	700,00	22,27	20,04	87,68	676,17	224,3	4,7	15,56	366,81	72,67	4,15	275,01	
	Обед													
250	Суп рисовый	250	7,0	14,8	19,38	181,5	160,0	0,13	5,0	12,37	105,7	12,6	1,25	104,12
297	Жаркое по домашнему	- 250	16,33	14,71	35,12	372,6	96,4	0,13	2,5	10,56	245,0	52,5	1,31	180,4
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	3,2	0	0	0	8,37	1,8	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	50	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Итого:	800,00	30,46	30,26	115,31	832,54	309,6	0,43	9,58	22,93	379,57	92,9	5,56	370,02