

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Высокополянская  
СОШ»



Е. И. Солнцева

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ МБОУ «Высокополянская СОШ»  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ**

**Понедельник (1 день)**

№ ре- ц. по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- Тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
<b>Завтрак</b>														
71	Огурцы свежие	60	0,66	0.12	2,28	13,2	8,4	12	18	0,54	0,024	2,94	0,00	0,06
690	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,4	21,42	0,07	1,13	51,00	4
135	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	-	0,18
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,3	0,01	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0.4	0,3	10,3	47.0	19	12	16	2,3	0.02	5	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>24,86</b>	<b>22,44</b>	<b>106,01</b>	<b>706,2</b>	<b>229,56</b>	<b>88,44</b>	<b>352,57</b>	<b>23,73</b>	<b>0,294</b>	<b>23,97</b>	<b>51,01</b>	<b>4,49</b>

Вторник (2 день)

№ ре- ц. по сп- ра- во- ч- ни- ку	Наименование блюда	Масса порци- и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- Тическ- ая ценнос- ть	Минеральные вещества, мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
<b>Завтрак</b>														
52	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0,00	
291	Плов из курицы	80 130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00	0,02
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,4	2,8	0,28	-	0,03	-	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>26,39</b>	<b>21,56</b>	<b>98,61</b>	<b>680,89</b>	<b>81,67</b>	<b>67,37</b>	<b>243,25</b>	<b>3,48</b>	<b>0,09</b>	<b>6,74</b>	<b>48,00</b>	<b>0,27</b>





	<b>Итого:</b>		<b>26,68</b>	<b>30,88</b>	<b>77,13</b>	<b>715,93</b>	<b>134,28</b>	<b>60,98</b>	<b>237,33</b>	<b>3,14</b>	<b>0,19</b>	<b>28,52</b>	<b>43,07</b>	<b>13,32</b>
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

**Пятница (5 день)**

№ ре- ц- по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- Тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
<b>Завтрак</b>														
71	Винигрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	0,06
268	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	13,44	16,04	104,3	1,7	0,14	0,2	-	2,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	135,83	203,93	4,56	0,21	-	-	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	6,4	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25







	<b>Итого:</b>		<b>22,81</b>	<b>19,38</b>	<b>89,1</b>	<b>602,37</b>	<b>185,6</b>	<b>68,09</b>	<b>231,32</b>	<b>2,52</b>	<b>0,16</b>	<b>32,07</b>	<b>0,025</b>	<b>7,24</b>
--	---------------	--	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------

**Среда (8 день)**

№ ре- ц. по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
<b>Завтрак</b>														
52	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0,00	
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	3,73	0,006	2,52
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7	3,77	16,34	63,95	0,55	0.03	-	-	0,39

517	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,20	110,40	9,8	1,6	8,6	0,2	0,004	1,4	0,004	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>23,88</b>	<b>25,21</b>	<b>131,48</b>	<b>833,49</b>	<b>78,11</b>	<b>85,3</b>	<b>275,89</b>	<b>2,61</b>	<b>0,114</b>	<b>10,83</b>	<b>0,01</b>	<b>3,16</b>

**Четверг (9 день)**

№ ре- ц. по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- Тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества, мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
<b>Завтрак</b>														
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	12	18	0,54	0,024	2,94	0,00	0,06
268	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	13,44	16,04	104,3	1,7	0,14	0,2	-	2,25
302	Макароны отварные с маслом слив.	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	-	-	0,97
349	Компот из смеси	200	0,04	-	24,76	94,20	6,4	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-	-

	сухофруктов													
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>22,97</b>	<b>22,53</b>	<b>104,7</b>	<b>728,4</b>	<b>37,48</b>	<b>55,45</b>	<b>179,64</b>	<b>3,74</b>	<b>0,254</b>	<b>4,22</b>	<b>0,00</b>	<b>3,53</b>

**ПЯТНИЦА (10 день)**

№ ре- ц- по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
<b>Завтрак</b>														
71	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	0,06
690	Печень тушеная	80	20,49	11,16	2,57	212,25	24,92	22,73	46,4	21,42	0,31	39,21	-	4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	135,83	203,93	4,56	0,21	-	-	0,61

349	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15.00	60,00	11,10	1,4	2.8	0,28	-	0.03	-	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>35,82</b>	<b>21,86</b>	<b>160,36</b>	<b>760,43</b>	<b>69,14</b>	<b>187,7</b>	<b>295,88</b>	<b>26,98</b>	<b>0,58</b>	<b>45,39</b>	<b>0,0</b>	<b>4,92</b>
	<b>Среднее завтрак</b>		<b>26,57</b>	<b>21,65</b>	<b>160,36</b>	<b>722,9</b>	<b>102,1</b>	<b>106,58</b>	<b>244,55</b>	<b>7,29</b>	<b>0,48</b>	<b>37,63</b>	<b>9,13</b>	<b>10,6</b>