

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Большетавинская ООШ»

 А.И.Романова.

05.11.2026 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «БОЛЬШЕТАВИНСКАЯ ООШ»

Старшие классы 12 -16 лет

(осеннее –зимний период)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Большетавинская ООШ»

А. И. Романова.

05.11.2025 г.



День первый															
№ рец	Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества на 100 грамм			Энергетическая ценность на 100 грамм	Витамины на 100 грамм					Минеральные вещества на 100 грамм			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед															
54	Суп картофельный с клёцками	250	46.2	32.8	114	935.1	0,48	36.8	1014	0	0,48	104	360	128	5.4
54-11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	19.2	10.4	8.8	206	0,12	3.92	442	0	0,24	62	292	78	1.48
54-1	Макароны с маслом	180	10.8	8.18	64.16	393.6	0,12	0	36.8	0	0	24	82	7,2	0,73
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	0,16	0	0	0	0	6	0	10	0,40
54-2	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Итого		830	84.3	52.4	241.7	1807.5	0,88	40.76	1493.1	0	0.72	201.2 2	741.2	227	8.74

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Большетавинская ООШ»
 А. И. Романова.
 05.11.2025 г.



День второй															
№ рец	Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества на 100 грамм			Энергетическая ценность на 100 грамм	Витамины на 100 грамм					Минеральные вещества на 100 грамм			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед															
54	Суп домашний на курином бульоне	250	51.6	27.8	185	1196	0,86	64.8	976	0	0,48	138	546	208	8.64
54-11	Каша гречневая рассыпчатая	180	16.8	12.6	72	467.4	0,42	0,24	38.4	0	0,18	30	400.4	240	8.08
259	Гуляш из мяса птицы	100	16,48	51.2	5.28	199.52	0,08	2	0,02	4.4	0	28	300	40	4
22	Хлеб пшеничный	100	15.8	2,0	96.6	492	0,32	0	0	0	0	46	0	66	4
54-1	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,09
	Итого	830	101.18	93.6	472.28	2435.92	1.68	67.06	1029.42	6.6	0,99	292	1250.7	556.1	24.81

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Большешетавинская ООШ»



А. И. Романова.

05.11.2025 г.

День третий															
№ реп	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества на 100 грамм			Энергетическая ценность на 100 грамм	Витамины на 100 грамм					Минеральные вещества на 100 грамм			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
54-2	Борщ на курином бульоне со сметаной	250	47	49.6	101.2	1103.6	0,32	67.6	1346	0	0	336	416	192	8.7
54-5	Котлета из мяса птицы	100	14.4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0	22	22	108	48	1,03
54-11	Пюре картофельное	180	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0	0	39	84	28	1,03
54-13	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	98	0	0	11	3	3	0,54
22	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	246	0,16	0	0	0	0	23	0	33	2
	Итого	830	73.1	59.2	194.6	1680.7	0,66	158.27	1472.52	0	22	431	611	304	13.3

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Большетавинская ООШ»

А. И. Романова.

05.11.2025 г.



День четвертый															
№ рец	Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества на 100 грамм			Энергетическая ценность на 100 грамм	Витамины на 100 грамм					Минеральные вещества на 100 грамм			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед															
4	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	47.4	58	136.1	1255.2	0,07	6,7	0	0	0	23,32	45,38	19,34	0,7
54-6	Рис отварной	180	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0	0,09	6,9	73	24	0,49
54-10	Тефтели из мясо птицы	120	4,97	7,26	8,52	119,30	0,03	0	35,4	0	0	73,2	121,1	72	58
54-23	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,2	24,6	50,5	0,02	38,4	4,9	0	0	18,16	22	12,10	8,16
22	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	0,16	0	0	0	0	6,0	0	10	0,40
	ИТОГО	850	64.37	71.26	254.02	1874.5	0,31	45.1	58,7	0	0,18	127.58	261.48	137.44	67,75

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Большетавинская ООШ»



А. И. Романова.
 05.11.2025 г.

Шестой день						Энергетическая ценность на 100 грамм					Витамины На 100грамм				Минеральные вещества на 100 грамм			
№ рец	Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества на 100 грамм			Энергетическая ценность на 100 грамм	B1	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
54-18	Суп свекольник	250	18	21,4	53,3	882,10	0,48	58,4	598	0	0	252	474	108	10,6			
54-1	Спагетти	180	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0	0,09	12	41	7,2	12			
259	Гуляш из куриного филе	100	16,48	2,56	2,64	99,76	0,04	1	0,01	2,2	0	14	150	20	2			
22	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	0,16	0	0	0	0	23	0	33	2			
54-2	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0,73			
	Итого	830	47.98	29.86	143.54	1451.46	0.74	59.44	616.71	2.2	0.09	305.5	672.2	172	27.33			

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Большетавинская ООШ»
 А. И. Романова.
 05.11.2025 г.



Седьмой день															
№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества на 100 грамм			Энергетическая ценность на 100 грамм	Витамины На 100грамм					Минеральные вещества на 100 грамм			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
54-7	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	51,6	27,8	184,1	1196	0,86	68,8	976	0	0	138	546	208	8,64
54-27	Капуста тушеная с мясом	200	16,8	8,2	10,4	182,9	0,07	34	49,5	0	0	88	148	74	1,86
54-1	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,09
22	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	246	0,16	0	0	0	0	23	0	33	2
	Итого	750	76,8	37	262,6	1705,9	1,09	102,82	1040,5	0	0	299	698,3	317,1	12,59

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Большетавинская ООШ»

А. И. Романова.
 05.11.2025 г.



Восьмой день															
№ реп	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества на 100 грамм			Энергетическая ценность на 100 грамм	Витамины На 100грамм					Минеральные вещества на 100 грамм			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
54-2	Борщ на курином бульоне со сметаной	250	47	49.6	101.2	1103.6	0,16	33,8	673	0	0	168	213	96	4,35
54-5	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,16	19,6	0	0,32	36	189	41	566
54-11	Пюре картофельное	180	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0	0	39	84	28	1,03
54-2	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0,73
22	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	246	0,16	0	0	0	0	23	0	33	2
	Итого	830	72.5	58.4	184.4	1630	0.52	44.2	716.7	0	0.32	270.5	493.2	201.8	574.11

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Большетавинская ООШ»
 А. И. Романова.
 05.11.2025 г.



Девятый день															
№ реп	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества на 100 грамм			Энергетическая ценность на 100 грамм	Витамины На 100грамм					Минеральные вещества на 100 грамм			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
54-11	Суп крестьянский на курином бульоне (с рисом)	250	49,4	58,7	108	1168,8	0,18	0,18	516	0	0	128	202	77	103
54-28	Жаркое по-домашнему	200	48,8	12,4	35,2	451,7	0,14	0,13	32,7	0	0,08	25	216	101	2,29
54-1	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,09
22	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	246	0,16	0	0	0	0	23	0	33	2
	Итого	750	106.6	72.1	211.3	1947.5	0.48	0.33	563.7	0	0.08	226	422.3	213.1	107.38

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Большегавинская ООШ»



А. И. Романова.
 05.11.2025 г.

Десятый день															
№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества на 100 грамм			Энергетическая ценность на 100 грамм	Витамины На 100грамм					Минеральные вещества на 100 грамм			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
54-5	Суп с фрикадельками на курином бульоне	250	86,4	60,6	139,2	1448,2	0,9	74,6	1024	0	0,3	174	920	258	13,86
492	Ватрушка с творогом или картошкой	100	10,82	6,24	8,12	278,85	0,59	0,5	0	0	0	148	0	0	0,5
	Кисель витаминизированный	200	0,2	0,1	12,3	50,5	0,01	19,2	2,45	0	0	9,8	11	6,5	4,08
22	Хлеб пшеничный	200	7,9	1	48,3	246	0,16	0	0	0	0	23	0	33	2
21	Яблоко	150	0,60	0,6	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,3	0	28,5	24	18	3,45
	Итого	900	105,92	68,54	223,37	2094,05	1,69	101,8	1026,45	0,3	0,3	383,3	955	315,5	23,89