

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лухская средняя школа»

Ивановская область пгт Лух ул. Школьная д. 13  
тел.:8(49344) 2-16-71, 8(49344) 2-10-90 e-mail: [luhshkola@yandex.ru](mailto:luhshkola@yandex.ru)

Приложение 1  
к приказу от 06.03.2023г. № 52



**Утверждаю**  
Директор  
МБОУ «Лухская средняя школа»  
С.И. Чельшева.  
«06» марта 2023г.

**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ  
для учащихся МБОУ «Лухская средняя школа»  
на 2022-2023 учебный год  
(для учащихся возраста 7 - 11 лет (1 – 4 классы))**



3-й день	обед	46	Салат из свежих овощей с р\м	60	0,765	3,87	4,374	54,29	0,019	22,05	-	-	25,515	-	-	0,355
		42	Суп рисовый с картофелем	250	2,0	2,75	14,63	90,75	-	8,25	-	-	23,05	-	25,0	0,88
		24	Бефстроганов	100	3,875	5,05	3,875	173,355	-	0,575	-	-	20,437	-	4,06	1,13
		295	Макаронные изделия отварные	150	1,25	2,47	18,03	161,23	-	-	-	-	4,69	-	1,14	0,23
		5	Компот из сухофруктов	200	0,59	-	28,22	116,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		879	Хлеб пшеничный	20	0,150	0,123	11,713	49,085	0,023	-	-	-	5,893	4,517	11,266	0,129
		878	Хлеб ржаной	30	0,834	0,129	92,52	40,574	0,024	-	-	-	5,569	25,264	29,64	0,259
			<b>Итого</b>		<b>9,464</b>	<b>14,392</b>	<b>173,35</b>	<b>685,284</b>	<b>0,066</b>	<b>30,875</b>	-	-	<b>85,15</b>	<b>29,782</b>	<b>44,436</b>	<b>3,265</b>
4-й день	обед	67	Помидор свежий в нарезке	60	0,654	0,12	2,28	25,8	-	11,38	-	-	8,4	-	2,082	0,318
		7	Щи из свежей капусты	250	2,23	4,82	0,83	126,38	-	14,08	-	-	69,67	-	4,6	0,53
		23	Плов из птицы	200	9,3	7,2	25,81	266,64	-	0,88	-	-	21,3	-	3,86	0,49
		40	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	17	70,93	-	0,6	-	0,1	2,3	1,4	1,1	0,3
		879	Хлеб пшеничный	20	0,150	0,123	11,713	49,085	0,023	-	-	-	5,893	4,517	11,266	0,129
		878	Хлеб ржаной	30	0,834	0,129	9,252	40,574	0,024	-	-	-	5,569	25,264	2,964	0,259
			<b>Итого</b>		<b>13,268</b>	<b>12,492</b>	<b>81,285</b>	<b>579,409</b>	<b>0,047</b>	<b>26,94</b>	-	<b>0,1</b>	<b>304,832</b>	<b>31,182</b>	<b>25,872</b>	<b>2,026</b>
5-й день	обед	12	Салат из моркови с яблоком с р\м	60	0,503	0,09	5,772	24,464	0,031	11,25	-	-	14,59	-	-	0,648
		30	Суп с макаронными изделиями	250	1,18	2,56	7,65	84,59	-	0,93	-	-	11,38	-	3,02	0,33

		116	Печень по-строгановски	100	14,4	5,77	3,55	121,51	-	0,53	-	-	-	-	-	-
		55	Каша гречневая рассыпчат	150	6,68	4,61	4,83	255,33	-	4,68	-	-	-	-	-	-
		203	Кисель из ягод	200	0,1	0,04	24,46	98,14	-	10,0	-	-	-	-	-	-
		879	Хлеб пшеничный	20	0,150	0,125	11,713	49,085	0,023	-	-	-	5,893	4,517	11,266	0,129
		878	Хлеб ржаной	30	0,834	0,129	9,252	40,574	0,024	-	-	-	5,569	25,264	2,964	0,259
			<b>Итого</b>		<b>23,85</b>	<b>13,32</b>	<b>67,23</b>	<b>673,7</b>	<b>0,078</b>	<b>27,38</b>	-	-	<b>37,39</b>	<b>29,782</b>	<b>17,25</b>	<b>1,366</b>
<b>Итого с 1 по 5 день</b>																
			<b>Обед (выход)</b>		<b>72,87</b>	<b>64,442</b>	<b>463,018</b>	<b>3127,866</b>	<b>0,398</b>	<b>127,705</b>	<b>6,00</b>	<b>0,1</b>	<b>562,11</b>	<b>384,151</b>	<b>194,48</b>	<b>12,544</b>
<b>6-й день</b>	обед	46	Овощи свежие в нарезке	60	0,765	3,87	4,374	54,29	0,019	22,05	-	-	25,515	-	-	0,355
		1	Щи со сметаной	250	1,75	4,875	8,475	84,75	-	18,47	-	-	-	-	-	-
		43	Тефтели\мясные\	100	5,00	10,57	16,97	220,77	-	1,4	-	-	18,35	-	2,06	1,325
		49	Рис припущенный	150	3,6	4,3	36,7	200,25	-	-	-	0,1	2,4	-	18,98	0,5
		40	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	17,0	70,93	-	0,6	-	0,1	2,3	1,4	1,1	0,3
		879	Хлеб ржаной	30	0,834	0,129	9,552	40,574	0,024	-	-	-	5,569	25,264	2,964	0,259
		878	Хлеб пшеничный	20	0,150	0,123	11,713	49,085	0,023	-	-	-	5,893	4,517	11,266	0,129
			<b>Итого</b>			<b>12,02</b>	<b>26,6</b>	<b>104,78</b>	<b>720,65</b>	<b>0,066</b>	<b>42,52</b>	-	<b>0,2</b>	<b>60,0</b>	<b>31,182</b>	<b>36,88</b>
<b>7-й день</b>	обед	52	Салат зеленый с огурцом и р\м	60	0,43	0,054	1,74	6,6	-	1,2	-	-	12	-	3,0	0,3
		36	Рассольник по-ленинградски	250	2,27	2,51	4,19	104,75	-	4,41	-	-	46,8	-	5,41	1,0

		15	Рыба,запеченная с картофелем по-русски	200	13,62	8,92	1,73	252,57	-	2,14	-	-	4,4	-	7,608	0,92
		17	Сок Фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	92,0	0,02	4,0	-	0,20	14,0	17,0	18,0	0,8
		879	Хлеб пшеничный	20	0,150	0,123	11,713	49,085	0,023	-	-	-	5,893	4,517	11,266	0,129
		878	Хлеб ржаной	30	0,834	0,129	9,552	40,574	0,024	-	-	-	5,569	25,264	2,964	0,258
			<b>Итого</b>		<b>18,304</b>	<b>11,936</b>	<b>49,125</b>	<b>545,579</b>	<b>0,067</b>	<b>11,75</b>	<b>-</b>	<b>0,2</b>	<b>88,032</b>	<b>46,781</b>	<b>48,248</b>	<b>3,407</b>
<b>8-й день</b>	<b>обед</b>	49	Салат витаминный с р\м	60	4,98	4,08	14,84	119,36	-	11,37	-	-	44,89	72,87	25,68	0,49
		42	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,0	2,75	14,63	90,75	-	8,25	-	-	23,05	-	25,0	0,88
		17	Котлета \мясо или птица\	100	2,36	3,125	10,225	179,225	-	0,1	-	-	24,88	-	3,99	0,58
		295	Макаронные изделия	150	1,25	2,47	18,03	161,23	-	-	-	-	4,69	-	1,14	0,23
		5	Компот из сухофруктов	200	0,59	-	28,22	116,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		879	Хлеб пшеничный	20	0,150	0,123	11,713	49,085	0,023	-	-	-	5,893	4,517	11,266	0,129
		878	Хлеб ржаной	30	0,834	0,129	9,252	40,574	0,0024	-	-	-	5,569	25,264	2,964	0,259
			<b>Итого</b>	<b>-</b>	<b>12,755</b>	<b>12,677</b>	<b>106,905</b>	<b>756,235</b>	<b>0,047</b>	<b>19,72</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>108,97</b>	<b>102,652</b>	<b>70,04</b>	<b>2,57</b>
<b>9-й день</b>	<b>обед</b>	67	Помидоры свежие в нарезке	60	0,654	0,12	2,28	25,8	-	11,38	-	-	8,4	-	2,082	0,318
		2	Борщ со сметаной	250	1,825	4,91	12,75	102,5	-	10,28	-	-	-	-	-	-
		31	Жаркое по-домашнему	200	6,948	50,25	0,365	291,26	-	0,339	-	-	26,339	-	6,826	1,748
		203	Кисель из яблок	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	-	-	13,98	9,06	4,16	0,14
		879	Хлеб пшеничный	20	0,150	0,123	11,713	49,085	0,023	-	-	-	5,893	4,517	11,266	0,129

		878	Хлеб ржаной	30	0,834	0,129	9,252	40,574	0,024	-	-	-	5,569	25,264	2,964	0,259
			<b>Итого</b>	<b>-</b>	<b>10,551</b>	<b>55,572</b>	<b>63,86</b>	<b>620,019</b>	<b>0,057</b>	<b>23,829</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>60,181</b>	<b>38,841</b>	<b>27,298</b>	<b>2,594</b>
<b>10-й день</b>	<b>обед</b>	12	Салат из моркови с яблоком	60	0,502	0,09	5,77	24,463	0,031	3,75	-	-	14,586	-	-	0,648
		96	Суп рыбный	250	3,42	3,91	4,09	101,82	-	6,37	-	-	55,82	-	8,98	1,06
		133	Котлета рубленая со смет соусом	100	15,8	16,42	16,82	278,75	-	0,83	-	-	-	-	-	-
		55	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33	-	-	-	-	-	-	-	-
		5	Компот из сухофруктов	200	0,59	-	28,22	116,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		879	Хлеб пшеничный	20	0,150	0,123	11,713	49,085	0,023	-	-	-	5,893	4,517	11,266	0,129
		878	Хлеб ржаной	30	0,834	0,129	9,252	40,574	0,024	-	-	-	5,569	25,264	2,964	0,259
			<b>Итого</b>	<b>-</b>	<b>27,976</b>	<b>25,282</b>	<b>80,695</b>	<b>866,022</b>	<b>0,078</b>	<b>10,95</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>81,86</b>	<b>29,782</b>	<b>23,214</b>	<b>2,096</b>
<b>Итого с 6 по 10 день</b>																
			<b>Обед (выход)</b>		<b>80,016</b>	<b>129,935</b>	<b>399,93</b>	<b>3 508,505</b>	<b>0,282</b>	<b>108,469</b>	<b>-</b>	<b>0,3</b>	<b>390,408</b>	<b>249,238</b>	<b>204,374</b>	<b>13,158</b>
<b>Итого с 1 по 10 день</b>																
					<b>153,03</b>	<b>194,4</b>	<b>862,95</b>	<b>6636,205</b>	<b>0,68</b>	<b>236,17</b>	<b>6,00</b>	<b>0,4</b>	<b>952,52</b>	<b>633,4</b>	<b>398,85</b>	<b>25,7</b>

Наименование блюд	Выход, вес порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1-й день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша гречневая (тех.карта № 154 )	200	11,64	7,24	64,0	351,74	0,392	-	0,026	-	73,018	277,98	58,6	3,98
Сыр порционный (тех.карта № 42 )	15	3,48	4,43	-	54,6	0,008	0,105	39,0	-	132	75	5,25	0,15
Хлеб пшеничный (тех.карта №878)	30	0,225	0,185	17,57	73,628	0,035	-	-	-	8,84	6,776	16,9	0,194
Чай сладкий (тех.карта № 43 )	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,0	--	-	0,40
Масло сливочное (тех.карта № 41 )	10	-	8,20	0,10	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
Итого		15,545	20,055	95,67	582,96	0,435	0,105	98,026	-	220,858	361,756	80,75	4,724
Итого		11,054	16,678	79,411	647,929	0,377	26,91	-	-	73,879	116,962	69,894	4,181

<b>2-й день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша из риса молочная жидкая (тех.карта №2 )	150	9,5	15,2	39,5	334	0,2	-	0,08	0,4	0,8	150	50	1,02
Хлеб пшеничный (тех.карта №878)	30	0,225	0,185	17,57	73,628	0,035	-	-	-	8,84	6,776	16,9	0,194
Кофейный напиток с молоком (тех.карта № 9 )	200	2,79	3,19	19,71	118,69	-	-	-	-	-	-	-	-
Масло сливочное (тех.карта № 41 )	10	-	8,20	0,10	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
Итого		12,51	26,77	76,88	601,31	0,23	-	59,08	0,4	17,84	158,77	66,9	1,21

Наименование блюда	Выход, вес порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>3-й день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша манная молочная (тех.карта № 39 )	200	6,04	7,85	30,32	216,6	-	-	-	-	-	-	-	-
Сыр порционный (тех.карта № 42 )	15	3,48	4,43	-	54,6	0,08	0,105	39,0	-	132	75	5,25	0,15
Чай сладкий (тех.карта № 43 )	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
Хлеб пшеничный (тех.карта №878)	30	0,225	0,185	17,57	73,628	0,035	-	-	-	8,84	6,776	16,9	0,194
Масло сливочное (тех.карта № 41 )	10	-	8,20	0,10	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
Итого	-	9,945	20,665	61,99	447,828	0,358	0,105	98,0	-	147,84	83,776	22,15	0,744
Наименование блюда	Выход, вес порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4-й день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Запеканка творожная со сгущ.молоком (тех.карта № 469 )	150\20	27,84	18,0	32,40	279,6	0,082	0,279	0,129	-	352,55	84,144	0,602	0,556
Какао с молоком (тех.карта № 6 )	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
Хлеб пшеничный (тех.карта №878)	30	0,225	0,185	17,57	73,628	0,035	-	-	-	8,84	6,776	16,9	0,194
Масло	10	-	8,20	0,10	75,0	-	-	59,0	-	1,00	2,00	-	-



сливочное (тех.карта № 41 )													
Итого	-	31,585	30,10 5	75,56	573,428	0,157	1,579	59,139	-	484,39	182,922	31,502	1,31

**5-й день**

**Завтрак**

Рожки отварные (тех.карта № 5 )	150	5,52	4,52	26,45	211,09	0,07	-	0,036	-	15,469	54,825	5,46	0,462
Сыр порционный (тех.карта № 42 )	15	3,48	4,425	-	54,6	0,00075	0,105	39,0	-	132,0	75,0	5,25	0,15
Чай сладкий (тех.карта № 43 )	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
Хлеб пшеничный (тех.карта №878)	30	0,225	0,185	17,57	73,628	0,035	-	-	-	8,84	6,776	16,9	0,194
Масло сливочное (тех.карта № 41)	10	-	8,2	0,1	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
Итого	-	9,425	17,33	58,12	442,318	0,18	0,105	98,036	-	163,309	138,601	27,61	1,206

**Итого с 1 по 5 день**

Завтрак (выход)	79,01	114,9	368,22	2647,82	2,36	4,97	412,28	0,4	1034,2 3	725,81	228,8 6	9,19
--------------------	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	-----	-------------	--------	------------	------

Наименование блюда	Выход, вес пор- ции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергет. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>6-й день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша пшенная (тех.карта № 1 )	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,107	0,76	0,067	0,547	88,07	106,48	25,36	0,67

Сыр порционный (тех.карта № 42 )	15	3,48	4,43	-	54,6	0,008	0,105	39,0	-	132,0	75,0	5,25	0,15
Хлеб пшеничный (тех.карта №878)	30	0,225	0,185	17,57	73,628	0,035	-	-	-	8,84	6,776	16,9	0,194
Чай с сахаром (тех.карта № 43 )	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,0	--	-	0,40
Масло сливочное (тех.карта № 41 )	10	-	8,20	0,10	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
Итого		10,665	23,235	57,63	456,168	0,15	0,865	98,067	0,547	235,91	190,256	47,51	1,414

Наименование блюд	Выход, вес порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергет. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>7-й день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша манная (тех.карта № 39)	200	6,04	7,85	30,32	216,6	-	-	-	-	-	-	-	-
Сыр порционный (тех.карта № 42 )	15	3,48	4,43	-	54,6	0,008	0,105	39,0	-	132,0	75,0	5,25	0,15
Какао с молоком (тех.карта № 6 )	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
Хлеб пшеничный (тех.карта №878)	30	0,225	0,185	17,57	73,628	0,035	-	-	-	8,84	6,776	16,9	0,194
Масло сливочное (тех.карта № 41 )	10	-	8,20	0,10	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
Итого	-	13,265	24,385	73,48	565,028	0,083	1,405	98,01	-	263,84	173,776	36,15	0,904
<b>8-й день</b>													
<b>Завтрак</b>													

Рожки отварные (тех.карта № 5 )	150	5,52	4,52	26,45	211,09	0,07	-	0,036	-	15,47	54,825	5,46	0,462
Чай сладкий (тех.карта № 43 )	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
Хлеб пшеничный (тех.карта №878)	30	0,225	0,185	17,57	73,628	0,035	-	-	-	8,84	6,776	16,9	0,194
Яйцо варенное (тех.карта № 24)	1 шт.	5,10	4,6	0,30	63,0	0,03	-	0,10	-	22,0	76,8	4,80	1,00
Итого	-	11,04	9,33	58,32	374,7	0,135	-	0,136	-	52,3	138,4	27,16	2,05
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, вес пор- ции,г</b>	<b>Белки ,г</b>	<b>Жиры ,г</b>	<b>Углевод ы,г</b>	<b>Энергет. ценность, ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>

**9-й день**

**Завтрак**

Каша с рисом молоч жидкая (тех.карта № 2 )	150	9,5	15,2	39,5	334,0	0,2	-	0,08	0, 4	8,0	150,0	50,0	1,02
Кофейный напиток (тех.карта № 9)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный (тех.карта №878)	30	0,225	0,185	17,57	73,628	0,035	-	-	-	8,84	6,776	16,9	0,194
Масло сливочное (тех.карта № 41 )	10	-	8,20	0,10	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
Итого	-	12,51	26,77	76,88	678,2	0,235	-	59,08	0, 4	17,84	158,77	66,9	1,214
<b>Наименовани е блюд</b>	<b>Выход, вес пор- ции,г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углевод ы,г</b>	<b>Энергетич еская ценность, ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>

**10-й день**

**Завтрак**

Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	-	36,98	86,60	27,75	1,0
----------------------	-----	------	------	-------	--------	------	-------	-------	---	-------	-------	-------	-----

(тех.карта № 4 )													
Биточки из говядины (тех.карта № 8 )	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38	-	21,83	83,19	16,06	0,75
Чай с сахаром (тех.карта № 43 )	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
Хлеб пшеничный (тех.карта №878)	30	0,225	0,185	17,57	73,628	0,035	-	-	-	8,84	6,776	16,9	0,194
Итого	-	11,27	10,77	59,44	353,25	0,225	18,24	39,88	-	61,33	176,54	83,71	2,34

**Итого с 6 по 10 день**

Завтрак  (выход)	58,81	94,45	325,75	2349,83	1,26	25,54	298, 17	0,9 47	849,52	837,75	241, 43	7,91
------------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------------	-----------	--------	--------	------------	------

