

№ п/п	Наименование блюда	Кол-во порций	Среднее суточное потребление				Энергетическая ценность	Среднее суточное потребление
			белки	жиры	углеводы	ккал		
1	Пюре картофельное	100	10	10	100	150	100	
2	Пюре морковное	100	10	10	100	150	100	
3	Пюре тыквенное	100	10	10	100	150	100	
4	Пюре кабачковое	100	10	10	100	150	100	
5	Пюре цветочное	100	10	10	100	150	100	
6	Пюре брокколи	100	10	10	100	150	100	
7	Пюре спаржа	100	10	10	100	150	100	
8	Пюре стручковая	100	10	10	100	150	100	
9	Пюре гороховая	100	10	10	100	150	100	
10	Пюре фасованная	100	10	10	100	150	100	
11	Пюре чечевицы	100	10	10	100	150	100	
12	Пюре нута	100	10	10	100	150	100	
13	Пюре пшеницы	100	10	10	100	150	100	
14	Пюре овсяная	100	10	10	100	150	100	
15	Пюре гречневая	100	10	10	100	150	100	
16	Пюре рисовая	100	10	10	100	150	100	
17	Пюре кукурузная	100	10	10	100	150	100	
18	Пюре ячневая	100	10	10	100	150	100	
19	Пюре перловая	100	10	10	100	150	100	
20	Пюре пшеничная	100	10	10	100	150	100	
21	Пюре ржаная	100	10	10	100	150	100	
22	Пюре овсяная	100	10	10	100	150	100	
23	Пюре гречневая	100	10	10	100	150	100	
24	Пюре рисовая	100	10	10	100	150	100	
25	Пюре кукурузная	100	10	10	100	150	100	
26	Пюре ячневая	100	10	10	100	150	100	
27	Пюре перловая	100	10	10	100	150	100	
28	Пюре пшеничная	100	10	10	100	150	100	
29	Пюре ржаная	100	10	10	100	150	100	
30	Пюре овсяная	100	10	10	100	150	100	
31	Пюре гречневая	100	10	10	100	150	100	
32	Пюре рисовая	100	10	10	100	150	100	
33	Пюре кукурузная	100	10	10	100	150	100	
34	Пюре ячневая	100	10	10	100	150	100	
35	Пюре перловая	100	10	10	100	150	100	
36	Пюре пшеничная	100	10	10	100	150	100	
37	Пюре ржаная	100	10	10	100	150	100	
38	Пюре овсяная	100	10	10	100	150	100	
39	Пюре гречневая	100	10	10	100	150	100	
40	Пюре рисовая	100	10	10	100	150	100	
41	Пюре кукурузная	100	10	10	100	150	100	
42	Пюре ячневая	100	10	10	100	150	100	
43	Пюре перловая	100	10	10	100	150	100	
44	Пюре пшеничная	100	10	10	100	150	100	
45	Пюре ржаная	100	10	10	100	150	100	
46	Пюре овсяная	100	10	10	100	150	100	
47	Пюре гречневая	100	10	10	100	150	100	
48	Пюре рисовая	100	10	10	100	150	100	
49	Пюре кукурузная	100	10	10	100	150	100	
50	Пюре ячневая	100	10	10	100	150	100	
51	Пюре перловая	100	10	10	100	150	100	
52	Пюре пшеничная	100	10	10	100	150	100	
53	Пюре ржаная	100	10	10	100	150	100	
54	Пюре овсяная	100	10	10	100	150	100	
55	Пюре гречневая	100	10	10	100	150	100	
56	Пюре рисовая	100	10	10	100	150	100	
57	Пюре кукурузная	100	10	10	100	150	100	
58	Пюре ячневая	100	10	10	100	150	100	
59	Пюре перловая	100	10	10	100	150	100	
60	Пюре пшеничная	100	10	10	100	150	100	
61	Пюре ржаная	100	10	10	100	150	100	
62	Пюре овсяная	100	10	10	100	150	100	
63	Пюре гречневая	100	10	10	100	150	100	
64	Пюре рисовая	100	10	10	100	150	100	
65	Пюре кукурузная	100	10	10	100	150	100	
66	Пюре ячневая	100	10	10	100	150	100	
67	Пюре перловая	100	10	10	100	150	100	
68	Пюре пшеничная	100	10	10	100	150	100	
69	Пюре ржаная	100	10	10	100	150	100	
70	Пюре овсяная	100	10	10	100	150	100	
71	Пюре гречневая	100	10	10	100	150	100	
72	Пюре рисовая	100	10	10	100	150	100	
73	Пюре кукурузная	100	10	10	100	150	100	
74	Пюре ячневая	100	10	10	100	150	100	
75	Пюре перловая	100	10	10	100	150	100	
76	Пюре пшеничная	100	10	10	100	150	100	
77	Пюре ржаная	100	10	10	100	150	100	
78	Пюре овсяная	100	10	10	100	150	100	
79	Пюре гречневая	100	10	10	100	150	100	
80	Пюре рисовая	100	10	10	100	150	100	
81	Пюре кукурузная	100	10	10	100	150	100	
82	Пюре ячневая	100	10	10	100	150	100	
83	Пюре перловая	100	10	10	100	150	100	
84	Пюре пшеничная	100	10	10	100	150	100	
85	Пюре ржаная	100	10	10	100	150	100	
86	Пюре овсяная	100	10	10	100	150	100	
87	Пюре гречневая	100	10	10	100	150	100	
88	Пюре рисовая	100	10	10	100	150	100	
89	Пюре кукурузная	100	10	10	100	150	100	
90	Пюре ячневая	100	10	10	100	150	100	
91	Пюре перловая	100	10	10	100	150	100	
92	Пюре пшеничная	100	10	10	100	150	100	
93	Пюре ржаная	100	10	10	100	150	100	
94	Пюре овсяная	100	10	10	100	150	100	
95	Пюре гречневая	100	10	10	100	150	100	
96	Пюре рисовая	100	10	10	100	150	100	
97	Пюре кукурузная	100	10	10	100	150	100	
98	Пюре ячневая	100	10	10	100	150	100	
99	Пюре перловая	100	10	10	100	150	100	
100	Пюре пшеничная	100	10	10	100	150	100	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Богородицкой СШ
Л.Г.Гракова



— Примерное десятидневное меню для обучающихся
1-4 классов МБОУ Богородицкой СШ
на 2023-2024 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A	E
1 день														
111 (2007)	суп с макар.изд-ми	200	0,26	0,02	1,5	7	66	11,3	5,72	0,62	0	1,48	0,92	0,08
438 (2005)	Омлет натур. с маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	260,5	19,5	2,94	0,1	0,25	345	0
23(2011)	Салат из свежих помидр	60	0,68	3,71	2,83	46,47	10,55	10,67	19,73	0,05	0,004	12,25	0	0
945 (2005)	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	67,5	10,5	0,4	0,02	0	0,08	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,8	14,9	78,6	11,1	65,4	19,5	0,82	0,04	0	0	0
ГОСТ	Фрукт	100	0,5	0,5	11	38	8	0	12	0	0	0,04	0	0
	Итого:		19,13	25,08	46,45	477,53	232,3	404,7	67,22	4,78	0,16	1,77	346	0,08
2 день														
204	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	20,88	66,12	22,8	0,83	1,04	0,09	0	0
33(2010)	Салат из свеклы с раст.масл.	60	0,86	3,65	5,02	56,34	10,55	10,67	19,73	0,05	0,004	12,25	0	0
244(2010)	Рыба припуш.с овощ. (филе)	80	6,12	0,81	2,54	42	10,3	67,4	8	0,43	0,04	0,77	3	0
304(2007)	рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,71	140,76	392,09	115,22	3,59	0,45	0	0,12	1,5
943(2005)	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	3,6	0	0,18	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,8	14,9	78,6	11,1	65,4	19,5	0,82	0,04	0	0	0
	Итого:		20,59	22,11	135,93	802,45	199,99	605,28	185,25	5,9	1,574	13,11	3,12	1,5
3 день														
197(2005)	Рассольник петербургский	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0	0
261	печень тушеная	100	11,43	15,75	2,51	197	32,87	224,73	13,51	5,5	0,19	19,98	2,4	1,9
688	макарони отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0	21	0
959	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	179,42	179,02	26,06	0,92	0,06	1,92	0,02	0,3
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,8	14,9	78,6	11,1	65,4	19,5	0,82	0,04	0	0	0
ГОСТ	Фрукт	100	1,5	0,5	15	96	8	0	0	0	0,04	0	0	0
	Итого:		28,55	31,42	110,55	855,63	257,41	563,88	100,91	9,13	0,43	27,97	23,42	2,2
4 день														
49 (2007)	Салат "Витаминный"	60	1,97	4,08	14,84	187,24	44,89	72,87	25,67	2,09	0,16	11,37	0,16	3,49
302(2007)	Гречка отв.рассыл.	150	0,57	96,24	0,93	842,07	136,67	22,16	1,43	1,2	0	0	1,16	2,57
286(2010)	Тефтели мясные	100	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	176,75	35,5	1,59	0,09	1,41	63,75	
88(2007)	щи из свеж.кап	200	0,8	0,014	6,04	27,28	60,14	27,38	11,76	0,78	0,02	7,6	0,78	0,08
349(207)	компот из сухоофр	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	31,94	15,32	0,54	0	0,82	0,016	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,8	14,9	78,6	11,1	65,4	19,5	0,82	0,04	0	0	0
	Итого:		21,25	117,274	81,02	1512,3	344,53	396,5	109,18	7,02	0,31	21,2	65,866	6,14

5 день														
206(2005)	Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	4,65	0	0
48	Рагу овощное с курин.мясом	200	10,2	9,21	30,71	246,67	36,13	0	0	1,87	0,08	0,44	0	0
389(2005)	Сок	200	1	0	20,2	84,8	4	14	8	2,8	0,02	4	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,8	14,9	78,6	11,1	65,4	19,5	0,82	0,04	0	0	29,5
41(2005)	Масло слив.	5	0	4,1	0,05	37,5	50	0	1	0	0	0	0,04	0
ГОСТ	Фрукт	100	1,5	0,5	15	96	8	0	0	0	0	0,04	0	0
	Итого:		18,29	18,33	78,92	555,37	131,69	149,14	56,74	7,11	0,32	9,09	29,5	0
6 день														
209(2005)	Суп картофельный с фрикад.	200/20	4,3	3,1	28,9	221	173,45	198,2	24,3	1,26	0,15	2,05	0,22	0,35
204(2007)	макарони с сыром	130/20	9,29	10,01	22,71	218	104,6	0	0	1,14	0,05	0,14	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,8	14,9	78,6	11,1	65,4	19,5	0,82	0,04	0	0	0
847	Фрукт	100	0,5	0,5	7	82	8	17	12	0	0,04	8	0	0,4
816	Помидор	60	0,33	0,06	1,14	7,2	9,2	17,8	6	0,17	0,01	3,45	0	1,2
41(2005)	Масло слив.	5	0	4,1	0,05	37,5	50	0	1	0	0	0	29,5	0
	Итого:		21,31	19,03	97,39	715,5	503,97	401,06	67,86	3,87	0,3	3,1	60,32	0
7 день														
259	Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	137,46	23,06	0,25	0,06	0,91	30,6	0
304(2010)	Плов с птицей	130/80	20,3	17	35,69	377	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	0
379(2007)	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	100,32	75	11,66	0,12	0,02	1,08	0	0,06
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,3	24,8	131	18,5	109	32,5	1,3	0,06	0	0	0
	Итого:		31,5	24,06	109,93	839,7	337,37	581,5	115,96	4,87	0,29	4,14	48,22	0,41
8 день														
233	Борщ с капустой и картоф.	200/5	1,45	3,93	100,2	82	35,5	42,58	21	0,95	0,04	8,23	0	0
177(2011)	Каша молочная вязкая	150/5	7,51	8,34	30,44	227	124,9	79,86	19,02	1,56	0,12	0,91	0,05	0,41
943(2005)	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	3,6	0	0,18	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,8	14,9	78,6	11,1	65,4	19,5	0,82	0,04	0	0	0
15(2011)	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	75	5,25	0,15	0,01	0,11	39	0
847	Фрукт	100	0,5	0,5	7	82	8	17	12	0	0,04	8	0	0,4
ГОСТ	Кондитерские изделия	30	1,92	2,04	13,4	109,18	74,6	80	0	0	0	0	0	0
	Итого:		17,6	20,04	190,7	727,58	392,5	363,44	76,77	3,66	0,25	17,25	39,05	0,81
9 день														
87(2010)	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	141,22	37,88	1,01	0,08	7,29	12	0
297(2014)	Голубцы ленивые	190/40	16,77	10,74	24,06	260,06	71,25	121,65	52,37	1,94	0,03	23,79	0	0
349(207)	компот из сухоофр	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	31,94	15,32	0,54	0	0,82	0,016	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,8	14,9	78,6	11,1	65,4	19,5	0,82	0,04	0	0	0
15(2011)	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	75	5,25	0,15	0,01	0,11	39	0
	Итого:		30,32	22,69	76,11	625,42	270,07	435,21	130,32	4,46	0,16	32,01	51,016	0

10 день

208(2005)	Суп картофельный с макар.изл-ми	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	53,32	21,6	0,87	0,09	6,6	0	0
694(2005)	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	86,6	27,75	1,01	0,14	18,17	25,5	0
255(2010)	котлеты рыбные запеч	100	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	183,5	30	0,74	0,09	0,43	26,25	0
389(2005)	Сок	200	1	0	20,2	84,8	4	14	8	2,8	0,02	4	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,8	14,9	78,6	11,1	65,4	19,5	0,82	0,04	0	0	0
847	Фрукт	100	0,5	0,5	7	82	8	17	12	0	0,04	8	0	0,4
816	Помидор	60	0,33	0,06	1,14	7,2	9,2	17,8	6	0,17	0,01	3,45	0	1,2
	Итого:		23,04	13,13	86,99	607,4	142,34	437,62	124,85	6,41	0,43	40,65	51,75	1,6