

№ п/п	Наименование блюда	Кол-во порций	Среднее суточное потребление				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
1	Пшеница	100	10,0	2,0	70,0	300	
2	Кукуруза	100	10,0	2,0	70,0	300	
3	Ячмень	100	10,0	2,0	70,0	300	
4	Овсянка	100	10,0	2,0	70,0	300	
5	Рис	100	10,0	2,0	70,0	300	
6	Макароны	100	10,0	2,0	70,0	300	
7	Пюре	100	10,0	2,0	70,0	300	
8	Суп	100	10,0	2,0	70,0	300	
9	Салат	100	10,0	2,0	70,0	300	
10	Хлеб	100	10,0	2,0	70,0	300	
11	Пирог	100	10,0	2,0	70,0	300	
12	Печенье	100	10,0	2,0	70,0	300	
13	Сыр	100	10,0	2,0	70,0	300	
14	Молоко	100	10,0	2,0	70,0	300	
15	Сметана	100	10,0	2,0	70,0	300	
16	Масло	100	10,0	2,0	70,0	300	
17	Яйца	100	10,0	2,0	70,0	300	
18	Сметана	100	10,0	2,0	70,0	300	
19	Молоко	100	10,0	2,0	70,0	300	
20	Сметана	100	10,0	2,0	70,0	300	
21	Молоко	100	10,0	2,0	70,0	300	
22	Сметана	100	10,0	2,0	70,0	300	
23	Молоко	100	10,0	2,0	70,0	300	
24	Сметана	100	10,0	2,0	70,0	300	
25	Молоко	100	10,0	2,0	70,0	300	
26	Сметана	100	10,0	2,0	70,0	300	
27	Молоко	100	10,0	2,0	70,0	300	
28	Сметана	100	10,0	2,0	70,0	300	
29	Молоко	100	10,0	2,0	70,0	300	
30	Сметана	100	10,0	2,0	70,0	300	

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	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	0	29,5
	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