

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Богородицкой СШ
Л.Л.Гракова



Примерное десятидневное меню для обучающихся
5- 11 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	B1	C	A	E
1 день														
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
	Итого:		19,05	28,27	36,78	479	168,85	404,07	69,23	4,21	0,164	12,5	345,08	0

2 день														
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 припущ.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)	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
	Итого:		18,61	19,87	111,46	652,65	178,71	535,56	162,45	5,29	0,534	13,02	3,12	1,5

3 день														
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	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0	21	0
349(2007)	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:		20,13	21,07	69,54	542,41	68,31	359,24	69,45	7,97	0,29	20,8	23,416	1,9

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.рассып.	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	
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	0,01	1,08	0	0
	Итого:		20,01	117,26	74,06	1480,86	271,31	340,78	82,1	5,88	0,26	13,86	65,07	6,06

5 день														
48	Рагу овощное с куриц.мясом	200	10,2	9,21	30,71	246,67	36,13	0	0	1,87	0,08	0,44	0	0
943(2005)	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
	Итого:		13,1	10,01	59,61	353,27	53,23	65,4	19,5	3,09	0,12	0,44	0	0

6 день

204(2007)	макароны с сыром	130/20	9,29	10,01	22,71	218	104,6	0	0	1,14	0,05	0,14	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
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:		12,8	14,97	64,48	439,66	194,38	115,14	41,82	2,67	0,1	4,41	29,516	1,2
7 день														
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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,3	24,8	131	18,5	109	32,5	1,3	0,06	0	0	0
	Итого:		25	18,3	74,49	536	69,6	308,3	80	3,89	0,12	1,01	48	0
8 день														
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)	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
ГОСТ	Кондитерские изделия	30	1,92	2,04	13,4	109,18	74,6	80	0	0	0	0	0	0
	Итого:		12,33	11,18	72,74	442,78	216,6	225,26	38,52	2,78	0,16	0,91	0,05	0,41
9 день														
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
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:		19,51	11,54	63,72	432,86	88,75	190,65	71,87	2,94	0,07	23,79	0	0
10 день														
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
943(2005)	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
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:		19,59	10,36	60,08	384,8	116,66	353,3	83,25	3,14	0,28	22,05	51,75	1,2