

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Богородицкой СШ  
И.Е.Гракова



**Примерное десятидневное меню  
для группы продленного дня 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
<b>1 день</b>														
336(2010)	капуста тушен	150	2,78	6,48	34,2	213,53	21,96	119,59	43,99	1,73	0,23	31,5	31,5	0
591(2005)	гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	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
	<b>Итого:</b>		<b>25,24</b>	<b>25,17</b>	<b>78,62</b>	<b>554,53</b>	<b>63,82</b>	<b>383,28</b>	<b>89,5</b>	<b>5,05</b>	<b>0,44</b>	<b>32,78</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
<b>2 день</b>														
356	Оладьи со сгущ.молок	210	5,74	5,9	30,88	200,63	16,1	165,47	14,9	0,91	0,12	0,9	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
	<b>Итого:</b>		<b>8,64</b>	<b>6,7</b>	<b>59,78</b>	<b>307,23</b>	<b>33,2</b>	<b>230,87</b>	<b>34,4</b>	<b>2,13</b>	<b>0,16</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>3 день</b>														
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)	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
943(2005)	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,8	14,9	78,6	11,1	65,4	19,5	0,82	0,04	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>19,67</b>	<b>11,54</b>	<b>52,96</b>	<b>366,66</b>	<b>88,35</b>	<b>187,05</b>	<b>71,87</b>	<b>3,16</b>	<b>0,07</b>	<b>23,79</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>4 день</b>														
436(2004)	Жаркое по-домаш	160	27,53	7,47	21,95	265	31,1	337	65,7	4,03	0,21	8,97	24	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
	<b>Итого:</b>		<b>30,43</b>	<b>8,27</b>	<b>50,85</b>	<b>371,6</b>	<b>48,2</b>	<b>402,4</b>	<b>85,2</b>	<b>5,25</b>	<b>0,25</b>	<b>8,97</b>	<b>24</b>	<b>0</b>
<b>5 день</b>														
304(2010)	Плов с урицей	130/80	20,3	17	35,69	377	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	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
	<b>Итого:</b>		<b>23,2</b>	<b>17,8</b>	<b>64,59</b>	<b>483,6</b>	<b>62,2</b>	<b>264,7</b>	<b>67</b>	<b>3,41</b>	<b>0,1</b>	<b>1,01</b>	<b>48</b>	<b>0</b>
<b>6 день</b>														
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
77(2004)	Рыба припущ.	80	22,5	10,875	1,63	194,38	10,3	67,4	8	0,43	0,04	0,77	3	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
	<b>Итого:</b>		<b>28,3</b>	<b>16,475</b>	<b>61,74</b>	<b>504,43</b>	<b>64,78</b>	<b>223</b>	<b>55,25</b>	<b>2,44</b>	<b>0,22</b>	<b>18,94</b>	<b>28,5</b>	<b>0</b>
<b>7 день</b>														
331(2011)	Рагу овощное с мясом	220	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	145,32	15,85	1,07	41,2	0,07	29,5	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
	<b>Итого:</b>		<b>4,79</b>	<b>6,77</b>	<b>44,67</b>	<b>231,04</b>	<b>43,89</b>	<b>210,72</b>	<b>35,35</b>	<b>2,29</b>	<b>41,24</b>	<b>0,07</b>	<b>29,5</b>	<b>0</b>
<b>8 день</b>														
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
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
349(2007)	комлот 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
	<b>Итого:</b>		<b>23,34</b>	<b>31,16</b>	<b>118,09</b>	<b>821,67</b>	<b>204,21</b>	<b>714,16</b>	<b>163,55</b>	<b>10,45</b>	<b>0,68</b>	<b>20,8</b>	<b>2,536</b>	<b>3,4</b>

9 день														
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
591(2005)	мясо с подливой	80	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	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
	<b>Итого:</b>	<b>23,19</b>	<b>114,93</b>	<b>34,59</b>		<b>1116,87</b>	<b>178,13</b>	<b>282,25</b>	<b>46,94</b>	<b>4,74</b>	<b>0,21</b>	<b>1,28</b>	<b>1,16</b>	<b>2,57</b>
10 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
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
	<b>Итого:</b>	<b>12,19</b>	<b>10,81</b>	<b>51,61</b>		<b>324,6</b>	<b>121,7</b>	<b>65,4</b>	<b>19,5</b>	<b>2,36</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>