

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Могочинская средняя общеобразовательная школа имени А.С.Пушкина»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Могочинская СОШ»

А.В.Уваров

2024 г.



Примерное десятидневное меню

для организации питания детей от 7 до 11 лет
на весенне-летний период
диетическое питание

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
309	Макароны отварные		150	3,83	5,63	0,78	151,43	9	0,56	0,05		
293	Котлета куриная.		90	9,4	15	0,8	175,8	19,2	1,2			
ПП	Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	0,55	0,05	0,65	
379	Чай		180	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	2,4	0,03	0,1	1,47
Итого:			230	7,55	3,17	53,35	272,1	170,17	2,95	0,08	0,75	1,47
Итого за День:												
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность ,ккал	Са, мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
304	Рис отварной		150	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	0,53	0,03	0,6	
268	Голень куриная		100	9,87	17,33	8,8	230,67	34,53	1,87	0,08	0,93	0,27
377	Кисель.		180	0,53		9,84	41,6	15,33	21,13			2,13
ПП	Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	0,55	0,05	0,65	
Итого:			230	4,48	0,5	33,99	158,5	26,83	21,68	0,05	0,65	2,13
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Са, мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
312	Картофельное пюре		150	3,08	2,33	19,13	109,73	38,25	0,86	1,16	0,15	3,75
295	Гуляш из говядины		90	15,2	13,6	1,13	237,2	44	2,2	0,08	0,38	0,2
ПП	Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	0,55	0,05	0,65	
425	Чай.		180	6,78	13,96	42,14	321	0,12	2,96	18,6	1,2	26,2
Итого:			230	10,73	14,46	66,29	437,9	11,62	3,51	18,65	1,85	26,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
171	Каша гречневая	160	8,9	4,1	39,84	231,86	14,6	5,01	0,2	0,44		
293	Гейрель	90	23,38	13,29	88,6	333,4	45,9	1,1	0,06	0,33	1,36	
376	Чай с сахаром	180	0,53		9,47	40	13,6	2,3			0,27	
Итого:	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	0,55	0,05	0,65		
		230	4,48	0,5	33,62	156,9	25,1	2,85	0,05	0,65	0,27	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
291	Плов с курицей	200	13,19	13,51	20,82	257,6	11,38	2,12	0,05		1,02	
379	Компот.	180	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	2,4	0,03	0,1	1,47	
Итого:	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	0,55	0,05	0,65		
		230	7,55	3,17	53,35	272,1	170,17	2,95	0,08	0,75	1,47	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
309	Макароны отварные	150	3,83	5,63	0,78	151,43	9	0,56	0,05			
243	Котлета куриная.	90	9,4	15	0,8	175,8	19,2	1,2				
Итого:	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	0,55	0,05	0,65		
	Чай с сахаром	180	0,53		9,47	40	13,6	2,3			0,27	
		230	4,48	0,5	33,62	156,9	25,1	2,85	0,05	0,65	0,27	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

10 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
259	Жаркое по-домашнему	200	33,35	36,65	27,79	574,41	55,38	6,79	0,62	2,47	42,82	
377	Чай.	180	0,53		9,84	41,6	15,33	21,13			2,13	
ИП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	0,55	0,05	0,65		
Итого:		230	4,48	0,5	33,99	158,5	26,83	21,68	0,05	0,65	2,13	