

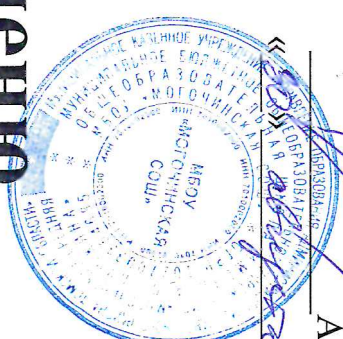
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Могочинская средняя общеобразовательная школа имени А.С.Пушкина»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Могочинская СОШ»

А.В. Уваров

2024 г.



Примерное десятидневное меню

для организации питания детей 7-11 лет
на весенне-летний период

многодетные.

№ 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	180	3,83	5,63	0,78	151,43	9	0,56	0,05			
293	Котлета куриная.	100	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	200	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	Ca, мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
№ 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
304	Рис отварной	180	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	0,53	0,03	0,6		
268	Голень куринная	100	9,87	17,33	8,8	230,67	34,53	1,87	0,08	0,93	0,27	
377	Кофейный напиток	200	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	

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
312	Картофельное пюре		180	3,08	2,33	19,13	109,73	38,25	0,86	1,16	0,15	3,75
295	Гуляш из говядины		100	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	Какао с молоком		200	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

7 ДЕНЬ

7 ДЕНЬ												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗАВТРАК												
304	Рис отварной	180	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	0,53	0,03	0,6		
310	Гуляш из свинины.	100	12,57	12,87	13,31	218,66	35,2	1,45	0,08	0,13	0,67	
383	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	150	0,13	0,04		0,88	
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	0,55	0,05	0,65		
	Итого:	230	7,73	1,17	50,15	242,01	161,5	0,68	0,09	0,65	0,88	
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ккал	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
268	Котлета из говядины	100	9,87	17,33	8,8	230,67	34,53	1,87	0,08	0,93	0,27	
312	Картофельное пюре	180	3,08	2,33	19,13	109,73	38,25	0,86	1,16	0,15	3,75	
383	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	150	0,13	0,04		0,88	
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	0,55	0,05	0,65		
	Итого:	230	24,68	25,83	84,08	589,41	242,28	12,41	11,33	12,73	16,5	
№ 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

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	4,1	39,84	231,86	14,6	5,01	0,2	0,44		
293	Курица отварная	100	23,38	13,29	88,6	333,4	45,9	1,1	0,06	0,33	1,3	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	13,6	2,3			0,2	
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	33,62	156,9	25,1	2,85	0,05	0,65	0,2	
№ 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	1

	Ладное по-домашнему	230	33,33	30,03	21,17	314,41	33,33	0,17	0,02	2,47	42,82
277	Чай.	200	0,53		9,84	41,6	15,33	21,13			2,13
ИР	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

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

250	22,25	26,65	27,70	574,11	55,39	6,70	0,62	2,47	42,82
-----	-------	-------	-------	--------	-------	------	------	------	-------