

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Могочинская средняя общеобразовательная школа имени А.С.Пушкина»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Могочинская СОШ»

А.В. Уваров

2025 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания детей мобилизованных родителей 7-11

лет.

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

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
174	Каша вязкая молочная из риса.	150	4,5	8,4	41,25	258,75	4,5	2,25	32,55	168,75	0,84	
376	Чай с сахаром	180	0,09	0/0	5,49	33,3	1,08	1,44	15,93	81,9		
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	4,9	1,7	33	167	2,3	
	ОБЕД											
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,66	5,49	3,42	49,2	3,05	3,21	1,71	98,2	5,49	
83	Борщ с картофелем.	200	1,32	3,24	15,72	105,4	6,44	101,76	47,816	308,12	3,2	
203	Макароны отварные с маслом	150	5,4	6,3	36,6	225	10,42	23,34	16,953	319,42	6,3	
268	Котлета из говядины.	90	13,32	13,32	19,26,4	250,2	0,08	6,5	1,5	97,74	13,32	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,72	0	0	78,84	0,08	6,9	4,6	97,74	0	
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	4,9	1,7	33	167	2,3	
	Итого:		1565	23,82	32,95	60,74	711,44	30,95	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1	167
№ 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

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы.	150	6,45	8,55	42,82	273,75	6,9	9,3	41,55	277,5	8,55	
379	Кофейный напиток с молоком.	180	3,23	2,7	25,51	136,62	3,39	2,88	24,07	135,72	2,7	
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	4,9	1,7	33	167	2,3	
	ОБЕД											
23	Салат из свежих помидоров.	60	0,61	3,66	3,18	52,2	0,07	0,37	0,42	5,22	3,66	
96	Рассольник Ленинградский.	200	1,68	4,08	2,48	109	1,52	3,98	13,48	95,8	4,08	

304	Рис отварной	150	3,76	6,1	41,4	241,2	14,76	14,76	18	296	12,8	
260	Гуляш из говядины	90	27,72	11,52	6,66	241,2	0,08	1,08	1,17	97,74	1,08	
342	Компот из свежих яблок	180		1,08	1,17	104,94						
пр	Хлеб	30		2,3	2,5	1,4	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	
Итого:		1585	34,97	31,04	59,89	745,78	25,65	29,29	87,14	795,78	32,32	
№ 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

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы.	150	6,9	9,3	41,55	277,5	8,55	8,55	8,55	8,55	8,55	
382	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,07	135,72	2,7	2,7	2,7	2	2,7	
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	
ОБЕД												
24	Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,07	0,37	0,42	5,22	3,66	3,66	3,66	3,66	3,66	
98	Суп крестьянский с перловой крупой.	200	1,52	3,98	13,48	95,8	4,08	4	4,08	4,08	4,1	
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1	
269	Биточки из говядины.	90	14,76	14,76	18	266,4	11,52	11,58	11,5	11	11	
пр	Напиток Витолка	180	0,08	5,10	5,1	97,76	0/0	0/0	0/0	0	0	
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	
Итого:		1565	1,2	2,3	7,6	99,16	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	
№ 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												
181	Каша жидкая молочная из манной крупы.	150	4,57	2,55	32,55	168,75	4,8	2,25	32,55	168,75	8,4	
378	Чай с молоком	180	1,08	1,4	15,93	81,9	1,08	1,44	15,93	81	0	
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	
	Обед											
43	Салат из овощей.	60	1,44	4,08	2,58	52	1,44	4,08	2,58	52,8		
108	Суп картофельный с <i>картошкой</i>	200	4,06	4,28	2,28	131	4,06	4,28	2,28	131	4,88	
171	Гречка рассыпчатая	150	6,7	106	49,8	321	6,7	106	49,8	321	3,34	
279	Тефтели из говядины.	90	11,25	25,2	18,3	344,97	11,25	25,2	18,29	1,2	6,8	
348	Компот из плодов винограда сушеных.	180	0,08	1,2	12,6	97,74	0,08	0/0	1,23	97,74	13,32	
пр	Хлеб	30	0,08	1,2	2,5	108,6	0,08	0	0	108,6	0	
Итого:		1565	30,46	148,21	139,04	1307,36	31,79	145,55	124,96	964,39	8,2	
№ 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

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
215	Омлет паровой	200	22,4	25,2	22,4	592	3,4	2,7	1,12	2,5	1,3
379	Кофейный напиток с молоком.	180	3,23	2,7	25,51	136,62	2,7	2,7	2,7	39,06	202,5
пр	Хлеб	30	0,08	0	0	108,6	0,08	0	0	108,6	0
	Обед										
45	Салат из белокочанной капусты.	60	0,84	2,7	6,18	52,8	3,06	3,06	0,78	1,38	1,01
108	Суп. картофельный с <i>картошкой</i>	200	4,18	5,02	23,2	154,8	5,86	5,86	5,44	3,44	70,4
259	Жаркое по- домашнему.	200	27,36	12,48	8,48	356,8	10,24	10,24	4,28	2,28	131
пр	Хлеб	30	1	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	2,3	2,3	2,3

39	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	200	2,02	2,18	17,34	97	4,28	2,28	131	4,88	101,76
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем.	200	2,02	2,18	17,34	97	4,28	2,28	131	4,88	101,76
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	6,1	6,1	6	32	6,1
268	Котлета из говядины	90	14,76	14,76	18	266,4	11,52	11,52	11,52	11,52	12,8
348	Компот из плодов винограда сушеных.	180	0,08	1,2	12,6	97,74	0,08	0/0	0/0	97,74	13,32
пр	Хлеб	30	2,1	2,3	2,8	116,9	0	0	108,6	0	1,7
Итого:		1565	30,34	36,41	119,07	1029,16	36,67	35,85	287,51	8,2	158,24

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы.	150	4,5	фев.25	32,55	168,75	4,5	2,25	32,55	165,75	8,4	
379	Кофейный напиток с молоком.	180	3,23	2,7	25,51	136,62	2,7	2,7	2,7	39,06	202,5	
пр	Хлеб	30	2,1	2,3	2,8	116,9	1,2	3	2,1	12,5	8,7	
Обед												
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,48	0,72	1,44	2,04	1,44	4,08	2,5	52,8	1,14	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	1,31	3,2	15,72	105,4	6,44	101,7	47,81	308,1	3,2	
304	Рис отварной	150	3,76	6,1	41,4	235,64	3,12	5,1	18,57	132,6	6,1	
229	Рыба тушеная в томате с овощами.	90	8,73	4,32	4,32	89,1	0,08	2,07	0	97,74	13,32	
пр	Кисель	180	0,08	5,1	5,1	97,74	0/0	0/0	0/0	0	0	
пр	Хлеб	30	2,1	2,3	2,8	116,9	4,9	1,7	33	167	2,3	
Итого:		1565	18,56	24,04	73,58	763,72	17,18	117,65	103,98	673	911,81	
Наименование блюд		Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.,	Ca,	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг	

[illegible]

[illegible]