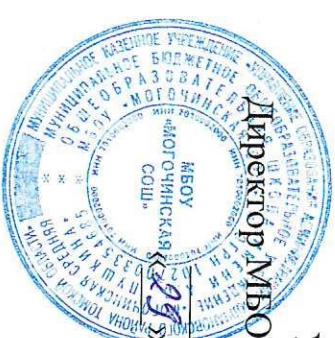


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Могочинская средняя общеобразовательная школа имени А.С.Пушкина»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Могочинская СОШ»

А.В. Уваров

август 2025 г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с диетическим питанием.

№ 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												
203	Макароньы отварныы 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	
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	
Итого:		1565	1,2	2,3	2,5	1,4	5,98	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	167	
№ 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

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
304	Рис отварной	150	3,76	6,1	41,4	235,64	3,12	5,1	18,57	132,62	6,1	
260	Гуляш из говядины	90	27,72	11,52	6,66	241,2	14,76	14,76	18	296	12,8	
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	
Итого:		1585	1,2	2,3	2,5	1,4	4,9	1,7	33	167	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

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1	
261	Виточки из говядины.	90	14,76	14,76	18	266,4	11,52	11,58	11,5	11	11	
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	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	
Итого:		1565	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг	

4 ДЕНЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
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
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	2,3	2,3	2,3	2,3	
Итого:		1565	12,54	27,5	26,29	379,67	14,63	28,94	36,52	85,4	8,2
№ 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

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
259	Жаркое по-домашнему.	200	27,36	12,48	8,48	356,8	10,24	10,24	4,28	2,28	131
376	Чай с сахаром	180	0,09	0/0	5,49	33,3	1,08	1,44	15,93	81,9	
пр	Хлеб	30	0,08	0	0	108,6	0,08	0	0	108,6	0
Итого:		1505	27,53	12,48	13,97	498,7	11,4	11,68	20,21	192,78	131
№ 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

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
203	Макароны с маслом	150	5,4	6,3	36,6	225	10,42	23,34	16,95	319,42	6,3
281	Биточки паровые из говядины.	90	14,76	14,76	18	266,4	11,52	11,52	11	11,52	12,8
376	Чай с сахаром	180	0,09	0/0	5,49	33,3	1,08	1,44	15,93	81,9	
пр	Хлеб	30	2,6	8,8	14,3	147	6,5	8,7	14,2	161	
Итого:		1565	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	29,52	45	58,08	573,84	8,2
№ 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

7 ДЕКАБРЬ

ЗАВТРАК													
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		
376	Чай с сахаром.	180	0,09	0/0	5,49	33,3	1,08	1,44	15,93	81,9	1,3		
пр	Хлеб	30	1	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	2,3	2,3	2,3		
Итого:		1565	16,05	15,96	25,79	302,2	14	15,26	29,75	8,2	16,4		

8 ДЕЯНІЯ

ЗАВТРАК												
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	
376	Чай с сахаром	180	0,09	0/0	5,49	33,3	1,08	1,44	15,93	81,9		
пр	Хлеб	30	2,1	2,3	2,8	116,9	1,2	3	2,1	12,5	8,7	
	Итого:	1565	2,1	2,3	2,8	116,9	1,2	3	2,1	12,5	18,8	
	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность, ккал	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Итого за день:												
№		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
рецептуры												
	ЗАВТРАК											
211	Омлет с сыром.	200	6,9	12	5,7	158	6,5	8,7	14,2	161		
376	Чай с сахаром	180	0,09	0/0	5,49	33,3	1,08	1,44	15,93	81,9		
пр	Хлеб	30	2,1	2,3	2,8	116,9	4,9	1,7	33	167	2,3	
	Итого:	1385	2,1	14,3	13,99	308,2	12,48	11,84	63,13	409,9	2,3	
	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность, ккал	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Итого за день:												
№		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
рецептуры												
	10 ДЕНЬ											
265	Плов	200	10	20,32	22,08	311,2	6,43	101,76	47,86	308,16	3,2	
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	1,6	17,7	91	6,5	8,7	14,2	161		
	Итого:	1535	11,29	21,92	45,27	435,5	4,9	1,7	33	167	2,3	