

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 начальные классы 7-11 лет.

№ 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

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
203	Макаронны 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
376	Чай с сахаром	180	0,09	0/0	5,49	33,3	1,08	1,44	15,93	81,9	2,3
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
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
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
269	Виточки из говядины.	90	14,76	14,76	18	266,4	11,52	11,58	11,5	11	11
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
Итого:		1565	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг

рецептуры		грамм	грамм	грамм	ценность	мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	6,1	6,1	6	32	6,1
268	Копченая говядина	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 ДЕНЬ

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
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
Итого:		1565	2,1	2,3	2,8	116,9	1,2	3	2,1	12,5	18,8
Итого за день:											
№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

9 ДЕНЬ

рецептуры	ЗАВТРАК										
211	Омлет с сыром.	200	6,9	12	5,7	158	6,5	8,7	14,2	161	
382	Какао с молоком.	180	3,39	2,28	24,07	135,72	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	
	Итого:	1385	2,1	16,58	32,57	410,62	12,48	11,84	63,13	409,9	
	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность ,ккал	Са, мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Итого за день:											
№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
рецептуры	10 ДЕНЬ										
265	Плов	200	10	20,32	22,08	311,2	6,43	101,76	47,86	308,16	

378	Чай с молоком.	180	1,08	1,44	15,93	81,9	1,08	1,44	13,22	161	
ип	Хлеб	30	1,2	1,6	17,7	91	6,5	8,7	14,2	167	
	Итого:	1535	12,28	23,36	55,71	484,1	4,9	1,7	33	2,3	