

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Могочинская СОШ»

А.В. Уваров

«18» августа 2025 г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей из многодетных семей.

	кормовых добавок	витамины, л	масла,	жирные, грамм	углеводы, грамм	энергия, ценность	Ca, мг	Fe, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
рецептуры											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1 ДЕКА

[illegible]

2 ДИЕНІЇ

[illegible]

3 ДЕНЬ

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
171	Гречка рассыпчатая	180	8,04	127,2	59,76	385,2	8,04	127,2	59,76	385,2	4
279	Тертыеши из говядины.	100	12,5	28	20,33	383,3	12,5	28	20,33	0,68	7,56
378	Чай с молоком	200	1,2	1,6	17,7	91	1,2	1,6	17,7	91	0
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
Итого:		1565	22,94	159,1	100,29	860,9	24,04	159,1	100,09	479,18	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.	250	34,2	15,6	10,6	446	12,8	12,8	5,35	2,85	163,75
379	Кофейный напиток с молоком.	200	3,58	3	28,34	151,8	3	3	3	43,4	225
пр	Хлеб	30	0,08	0	0	108,6	0,08	0	0	108,6	0
Итого:		1505	37,86	18,6	38,94	706,4	15,88	15,8	8,35	154,85	388,75
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Са, мг	Fe,мг			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
203	Макароны с маслом	180	6,48	7,56	43,92	270	12,5	28	20,33	383,3	7,56
281	Биточки паровые из говядины.	100	16,4	116,4	20	296	12,8	12,8	2,8	12,8	12,8

пенетрыры		10/ДЕНД											
265	Лтров	250	12,5	25,4	27,6	389	8,04	127,2	59,76	308,16/38	5,2	4	
378	Чай с молоком.	200	1,2	1,6	17,7	91	1,2	1,6	17,7	91		0	
пр	Хлеб	30	1,2	1,6	17,7	91	6,5	8,7	14,2	161			
Итого:		1535	14,9	28,6	63	571	4,9	1,7	33	167		2,3	