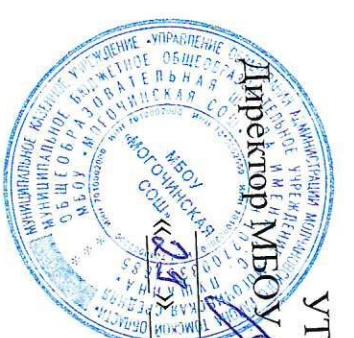


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Могочинская средняя общеобразовательная школа имени А.С.Пушкина»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Могочинская СОШ»

А.В. Уваров

2025 г.

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
с удешевлением 12-18 лет.

№ 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											
83	Борщ с картофелем.	250	1,64	4	19,65	131,75	8,04	127,2	59,76	385,2	4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,1	37	1,2	1,6	17,7	91	0
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	6,1	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	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											
96	Рассольник Ленинградский.	250	2,1	5,1	3,1	136,25	1,9	4,97	16,85	119,75	5,1
379	Кофейный напиток с молоком.	200	3,58	3	28,34	151,8	3,76	3,2	26,74	150,8	3
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 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

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
98	Суп крестьянский с перловой крупой.	250	1,9	4,97	16,85	119,75	5,1	85,1	5,1	5,1	5,1
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	3	3	3	3	3
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 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

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
102	Суп картофельный с горохом.	250	5,07	5,35	2,85	163,75	5,07	5,35	2,85	163,75	6,1
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	7,47	9,25	23,05	256,15	8,57	9,25	22,85	257,05	8,2
№ 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

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
108	Суп картофельный с клецками.	250	5,22	6,27	29	193,5	7,32	7,32	6,8	4,3	88
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	8,88	9,27	57,34	453,9	10,4	10,32	9,8	156,3	313
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe, мг			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
84	Борщ с фасолью и картофелем.	250	1,6	4,92	11,5	96,75	5,07	5,35	2,85	163,75	6,1
382	Какао с молоком.	200	3,76	3,2	26,74	125,7	1,2	1,6	17,7	91	0
пр	Хлеб	30	2,6	8,8	14,3	147	6,5	8,7	14,2	161	8,2
Итого:		1565	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	12,77	15,65	34,75	415,75	
№ 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

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

[illegible]

Итого:	1000	8 ДЕНЬ
--------	------	--------

ЗАВТРАК													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	1,64	4	19,65	131,75	8,04	127,2	59,76	385,2	4		
379	Кофейный напиток с молоком.	200	3,58	3	28,34	151,8	3	3	3	43,4	225		
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		
9 ДЕНЬ													
рецептуры	ЗАВТРАК	250	2,52	2,72	21,67	121,25	5,35	2,85	163,75	6,1	127,2		
98	Суп крестьянский с геркулесом.	200	3,76	3,2	26,74	150,8	1,2	1,6	17,7	91	0,4		
382	Какао с молоком.	30	2,1	2,3	2,8	116,9	6,55	4,45	181,45	97,1	127,6		
пр	Хлеб	1385	2,1	8,22	51,21	388,95	6,55	4,45	181,45	97,1	127,6		
	Итого:	1385	2,1	8,22	51,21	388,95	6,55	4,45	181,45	97,1	127,6		
	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		
10 ДЕНЬ													
рецептуры	108 Суп картофельный с клепками.	250	5,22	6,27	29	193,5	5,07	5,35	2,85	163,75	6,1		
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	7,62	9,47	64,4	375,5	4,9	1,7	33	167	2,3		