

Согласовано
Совет Учреждения
Протокол № 3

от « 25 » 08 2022г.

Утверждаю

Директор школы: В.С. Беляева

« 25 » 08 2022г.



Примерное десятидневное меню
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Основная школа д. Быково»
горячие обеды

2022г

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Борщ мясной со сметаной	250,0 25,0	6,71	5,02	9,01	108,45	0,13	10,1	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
Рыба запеченная	100,0	3,96	0,47	0,39	79,52	0	0,40	0	0	23,45	89,1	17,5	0,38
Картофельное пюре	180,0	2,77	5,25	18,87	109,06	0	2,2	0,03	0,13	26,64	48,7	18,5	0,67
Компот из свежих фруктов	200,0	0,16	0	27,87	112,13	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,06	5,34	1,2
Хлеб	120	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33,0	1,92
Итого		18,76	11,58	83,2	545,96	0,15	20,5	0,57	1,9	104,72	334,15	103,43	5,3

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Рассольник	250,0	5,24	4,99	3,95	81,64	0,1	13,82	0,02	0	40,22	92,85	28,99	1,59
Овощное рагу с курой	180,0/70,0	3	6,67	14,1	128,1	0	9	0	0	47,2	21,80	28,5	1,2
		18,1	10,6	0,79	189,33	0	0	0	0	22,89			1,8
чай	200	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72,0	10,2	0,61
Хлеб	120	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого		32,38	24,65	60,96	613,26	0,22	23,06	0,04	0	205,51	280,25	97,09	6,79

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свёклы	150,0	0,64	2,53	5,72	48,15	0	5	0	0	21,66	21,5	33	2,17
Щи на мясном бульоне	250,0	4,65	4,84	7,36	91,58	0	28	0,02	0	53,77	72,8	24,3	1,44
Рис отварной	180,0/	3,88	5,08	40,27	225,18	0,07	0	0	0,26	15,98	104,6	37,71	0,67
Гуляш из печени	100,0	11,0	6,4	12,2	151,4	0,217	9,24	6,2	2,29	44,9	251,1	27,75	5,278
Кисель ягодный	200,0	0,5	0	39,83	162,36	0	4	0	0	14,8	15,6	3,4	0,2
Хлеб	120	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого		23,97	19,45	124,62	774,29	0,397	46,24	6,22	7,55	173,91	559,2	155,56	11,348

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg		Fe
Салат из свежих огурцов	150,0	0,05	3,0	1,58	34,91	0	9	0	0		2,9	12,6	0		0,41
Суп гороховый	250,0	13,84	6,14	31,87	310,61	0,01	8,41	0,24	0,2		18,43	59,12	22,52		0,8
Котлета мясная	100/180	11,64	11,03	10,27	186,0	0,08	0,1	0,05	0,65		13,12	136,3	21,13,		2,15
Картофельное пюре		2,77	5,25	18,87	109,06	0	2,2	0,03	0,13		26,64	48,7	18,5		0,67
Чай	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0		72,4	72,0	10,2		0,61
Хлеб	120	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0		22,8	93,6	29,4		1,59
Итого		34,34	27,81	104,71	854,77	0,21	19,95	0,34	0,98		156,29	422,32	101,75		6,23

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Борщ на мясном бульоне	250,0	6,71	5,02	9,01	108,45	0,13	10,1	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
Ёжки мясные	100,0/	18,4	26,8	9,1	269	0,059	1,54	0,02	0	23,2	160,5	23,88	1,616
Макароны отварные	180,0	5,71	5,08	16,6	219,41	0,13	0	0,03	0	29,93	62,3	27,0	1,44
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	26,85	106,5	0	2	0	0	5,22	33,7	2,76	0,72
Хлеб ржаной	120	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого		34,27	44,7	80,8	798,98	0,429	13,64	0,29	0,4	103,98	419,99	112,13	6,496

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность				Энергетиче- ская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Салат из свежих помидоров	150,0	0,56	0	1,9	9,8	0,02	10	0	0	4	9,15	0	0,26		
Щи из свежей капусты	250,0	4,65	4,84	7,36	91,58	0	28	0,02	0	53,77	72,8	24,3	1,44		
Фрикадельки с гречей	100/180	8,9 9,06	9,5 6,16	6,4 26,36	145,41 277,5	0,37	0,1	0,04	0,8	58,65	214	71,6 3,86	5,87		
Кисель ягодный	200,0	0,5	0	39,83	162,36	0	4	0	0	14,8	15,6	3,4	0,2		
Хлеб	120	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59		
Итого		26,97	21,1	101,09	772,47	0,48	42,1	0,06	0,8	150,02	405,15	132,56	9,36		

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат капустно-морковный	150,0	0,66	4,02	4,25	53,9	0,08	16	0	0	19,5	16,7	3,86	0,27
Суп с фрикадельками	250,0	3,2	4,2	2,7	61,2	0,065	3,28	0,004	0,097	7,88	42,2	8,53	0,562
Гуляш куриный Рис отварной	100,0 180	18,56	20,73	40,77	283,79	0,02	2,90	0,02	0,19	16,76	169	22,22	2,79
Компот из свежих фруктов	200,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44
Хлеб	120	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого		25,84	29,82	87,86	578,6	0,285	26,78	0,024	0,367	71,74	337,1	67,87	6,652

Дет.: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Салат из капусты	150,0	0,66	4,06	4,03	41,4	0,08	0,4	0	0	8,0	11,0	34,2	3,2	
Рыбный суп	250,0	10,59	3,29	5,36	92,99	0,12	20,0	0,02	0	35,91	69,9	30,9	1,3	
Гуляш говяжий Макароны отварные	100,0/ 180,0	9,74 5,71	8,66 5,08	2,3 16,6	81,4 219,41	0,28 0,13	37,8 0	37,8 0,03	0 0	26,35 29,93	143,5 62,3	52,79 27,0	2,08 1,44	
Чай	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72,0	10,2	0,61	
Хлеб	120	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59	
итого		32,54	23,48	70,41	649,39	0,73	42,4	37,87	0	195,39	452,3	184,49	10,22	

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свёклы	100,0	0,6	2,53	5,72	48,15	0	5,0	0	0	21,66	21,5	33,0	2,17
Суп гороховый	250,0	13,84	6,14	31,87	310,61	0,01	8,41	0,24	0,2	18,43	59,12	22,52	0,8
Котлета мясная	100,0	6,28	3,85	3,8	84	0,09	0,45	0,01	0	64	172,0	32,0	1,2
Пюре картофельное	180,0	2,77	5,25	18,19	109,06	0	2,2	0,03	0,13	26,64	48,7	18,5	1,44
Кисель ягодный	200,0	0,5	0	39,83	162,36	0	4,0	0	0	14,8	15,6	3,4	0,67
Хлеб	120	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33,0	1,92
Итого		29,15	18,61	126,41	850,98	0,23	15,06	0,58	1,59	144,27	414,82	109,42	6,23

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из моркови	100,0	0,8	4,7	7,5	88,2	0,06	34,2	3,2	3,5	18,2	30,7	22,4	0,8
Щи мясные со сметаной	250,0/ 25,0	250,0	4,65	4,84	7,36	91,58	0	28	0,02	0	53,77	72,8	24,3
Голубцы ленивые с мясом	200,0/ 45,0	7,83 2,77	6,56 5,25	8,07 18,19	167,64 109,06	0,07 0	2,0 2,2	0 0,03	0 0,13	69,63 26,64	149,0 48,7	24,0 18,5	1,84 1,44
Компот из свежих ягод	200,0	0,5	0	39,83	162,36	0	4,0	0	0	14,8	15,6	3,4	0,2
Хлеб	120	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого		265,2	21,76	97,67	630,24	91,82	42,4	31,23	3,65	152,07	391,37	170,5	30,84