

Утверждаю:
 Директор МОУ « Байдарская основная
 общеобразовательная школа»
О.В. Михайлова
25.03.2022.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МОУ «Байдарская основная общеобразовательная школа»

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
1 день Понедельник														
	ОБЕД													
1	Винегрет овощной	60	0,62	5,08	5,31	69,8	0,03	4,33	101,7	1,4	10,25	22,45	10,3	0,33
	Картофель	13												
	свекла	14,5												
	Морковь	6												
	Огурцы соленые	16												
	Лук репчатый	13,5												
	Масло растительное	6												
35	Борщ из свежей капусты	200	1,37	5,29	7,64	84,16	0,04	14,33	0,48	0,02	33,04	243,37	49,7	0,52
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная	24												
	Морковь	8												
	Петрушка корень	2												
	Лук репчатый	8												
	Масло растительное	4												
	Сахар - песок	2												
	Кислота лимонная	0,2												
	Бульон или вода	160												
	Сметана	8												
211	Плов из отварной	240	16,05	15,85	37,92	358,72	0,17	4,29	497,4	0,72	31,42	417,5	198,12	2,39

	Птица (1 кат)	132																			
	Масло сливочное или масло растительное	11																			
	Лук репчатый	11																			
	Морковь	11																			
	Крупа рисовая	49																			
	Бульон для риса	104																			
293	Сок	180	1	25,4	110	0,02	4	0,20	14	14,0	8,0									2,8	
	Сок	180																			
	Хлеб пшеничный	45	3,42	22,14	105,75	0,05		0,63	9,00	39,15	14,85									0,50	
	Хлеб ржаной	24	1,46	9,58	46,75	0,04		0,31	6,96	37,92	11,28									0,86	
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	9,80			10														
	Итого ОБЕД:	849	24,32	26,87	117,79	775,18	0,35	36,95	600,03	3,28	104,67	774,39	292,25	7,4							

[illegible]

213	Птица тушенная	90	10,92	11,04		143,8	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Птица (1 кат) отварной	60												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
	Чай с молоком	180	1,2	1,3	33,34	90	0,01	0,2	0,5		51,12	8,24	4,4	0,09
	Чай	0,2												
	Сахар –песок	11,7												
	Молоко	42,3												
	Вода	90												
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,3	47		5						
	Итого ОБЕД:	849	23,53	28,75	101,81	708,94	0,42	80,63	350,86	5,42	183,13	578,33	126,1	4,88

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р
1 Неделя												

[illegible]

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
5 день Пятница														
	ОБЕД													
247	Помидоры соленые	60	0,9	0,1	2,6	16,5	0,06	15	6,00	0,12	18,5	16,94	8,06	0,75
44	Суп из овощей	200	1,77	9,07	9,21	126,26	0,06	17,03	0,24	0,40	27,51	69,82	29,09	0,64
	Капуста белокочанная	17												
	Картофель	42												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Горошек консервированный	6												
	Масло сливочное или растительное	4,2												
	Бульон или вода	158												
	Сметана	11												
227	Макаронные изделия отварные	150	5,53	0,92	28,82	145,73	0,09	3,59	0,03	0,13	11,37	58,80	18,55	0,83
	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	8												
202	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	90	9,6	15,6	11,38	221,8	0,07	2,49	20,00		51,26	81,00	10,00	1,56
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	54												
	Крупа рисовая	17,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	4												
	Вода	7												
	Мука	2,4												
294	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,7	56,03	0,03	3,3	0,18	1,68	13,50	44,53	32,03	0,58
	Чай	0,25												
	Лимоны	7												
	Сахар –песок	18												
	Вода	150												
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Фрукт (банан)	100	2	1	21	96		10						
	Итого ОБЕД:	849	24,74	27,35	118,35	814,82	0,4	53,41	30,86	3,67	138,29	349,72	115,86	5,72

[illegible]

	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05		0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	6,96	37,92	11,28	0,86
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,3	47		5					
	Итого ОБЕД:	849	23,53	28,75	102,06	707,94	0,43	74,63	350,86	5,42	183,13	578,33	4,88

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														

2 Неделя														
8 день Среда														
	ОБЕД													
246	Нарезка из помидоров	60	0,9	0,15	2,85	15,5	0,07	16	7,98	0,32	15,5	15,6	0,84	0,7
56	Суп –лапша домашняя	200	2,88	4,05	15,12	83,46	0,05	1,5	100	4,6	12,77	31,2	5,1	0,46
	Лапша	18												
	Лук репчатый	4												
	Морковь	8												
	Масло сливочное	4												
	Бульон	180												
	Петрушка корень	2												
189	Котлеты, биточки, шницели	90	9,87	15,43	12,49	230,01	0,1	0,3	4,67		44,53	140	26,67	1,87
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	106												
	Хлеб пшеничный	15												
	Сухари панировочные	10												
	Молоко или вода	20												
221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,33	6,26	24,02	206,01	0,07		6,25		5,12	100,75	56,25	2,73
	Крупа пшеничная	54												
	Масло сливочное	7												
	Вода	70												
284	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,1	20,07	94,68	0,05	1,04	10		109,8	40	6	0,27
	Яблоки	50												
	Лимоны	7												
	Вода	160												
	Сахар - песок	20												
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Фрукт (мандарин)	100	0,80	0,20	7,5	38		38						
	Итого ОБЕД:	849	25,86	26,84	113,77	820,15	1,06	56,84	129,35	5,86	203,68	404,62	120,99	7,39

[illegible]

