

МКОУ «Бегичевская ООШ»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ в 2022-2023 учебном году

Утверждено
Директор МКОУ «Бегичевская
ООШ» О.А. Краснова
«01» сентября 2022 год



День № 1 понедельник

№ п/п	№ рецепта	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	175	Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром	150/5/5.	5	5	24	146
2	372	Чай	200	0.2	0	14	56
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67,1
							269.8
обед							
№ п/п		наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
1	102	Суп гороховый с мясом	250/25	13	6,5	25,3	204,3
2	171	Гречка отварная	150	7.8	3	39,9	195
3	228	Соус красный основной	10	0,1	0,3	1,00	7,1
4	105	Фрикадельки из куриного мяса	80	14	4,5	4.8	116.5
5		Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21.65	99,5
6	349	Компот или	200	1.8	0,4	30,8	125,6
		молоко витаминизированное	200	6,4	6	9,4	119,2
							748/ 741.6

Итого:1017,8/1011,4

День № 2 вторник

№ п/п	№ рецепта	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
завтрак							
1	172	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом и сахаром	150/5/5	4,8	6,5	21,3	163,8
2	372	Чай	200	0.2	0	14	56
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67.1
							286.9
обед							
№ п/п		наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
1	88	Щи с мясом и сметаной	250/25/5	5,5	7,8	10,0	131,3
2	304	Рис	150	13,9	10,5	26,6	255,9
3	246	Гуляш	50	7.7	5,5	1.8	86.8
4	228	Соус красный основной	10	0,1	0,3	1,00	7,1
5	349	Компот	200	1.8	0,4	30,8	125,6
6		Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21.65	99,5
							612,3

Итого : 899,2

обед							
№ п/п		наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
1	96	Рассольник с мясом и сметаной	250/25/5	7,3	8,3	30,0	222,0
2	212	Блинчики со сгущённой	150	9,0	9,4	54,1	333,9
3		Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21.65	99,5
4	349	Компот	200	1.36	0	29.02	121.52
							767.02

Итого: 1130,82

День № 6 понедельник

№ п/п	№ рец-ры.	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
завтрак							
1	175	Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром	150/5/5	5	5	24	146
2	372	Чай	200	0.2	0	14	56.0
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67,1
							269.1
обед							
№ п/п		наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
1	106	Суп на рыбных консервах	250	5,8	5.3	8.5	141.8
2	210	Омлет	80	8,3	10,0	2.4	171,0
3		Молоко витаминизированное	200	6,4	-	28,88	110,25
	349	или компот	200	1.8	0,4	30,8	125,6
4		Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21.65	99,5
							522.55/537.9

Итого: 791,65/807,0

День № 7 вторник

№ п/п	№ рец-ры	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
завтрак							
1	204	Макароны с сыром и сливочным маслом	120/5/5	16,6	7,5	89,1	195.44
2	372	Чай	200	0.2	0	14	56
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67.1
							318.5
обед							
№ п/п		наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
1	88	Щи с мясом и сметаной	250/25/5	5,8	5,3	8,5	131.3
2	145	Картофель тушёный с куриным мясом на сливочном масле	150/25	12.39	11,2	13,0	210,1
3	349	компот	200	1.8	0,4	30,8	125,6
4		Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21.65	99,5
							566.5

Итого : 885,0

День № 8 среда

№ п/п	№ рец-ры.	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
завтрак							
1	183	Каша гречневая молочная с сахаром и сливочным маслом	150/5/5	5.2	7,8	18,75	166,7
2	382	Какао с молоком и сахаром	200	4.5	3.79	24.5	132.8
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67.1
							311.8
обед							
№ п/п		наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
1	104	Суп картофельный с куриным мясом	250/25	11.3	2,8	18,9	183,0
2	208	Лапшевник	100	8,3	9,0	12,7	162,0
		со сгущенным молоком	5	0.2	0.4	2.7	15.4
3		Молоко витаминизированное	200	6,4	6,0	9,4	119,2
	349	или компот	200	1.8	0,4	30,8	125,6
4		Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21.65	99,5
							579,1/575,5

Итого : 890,9/887,3

День № 9 четверг

№ п/п	№ рец-ры.	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
завтрак							
1	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
2	372	Чай с лимоном	200	0.2	0	14	56.0
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67,1
							186.1
обед							
№ п/п		наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
1	82	Борщ с мясом и сметаной	250/5/5	10.0	7,0	10,3	119,5
2	212	Блинчики со сгущенкой	150	9,0	9,4	54,1	333,9
3		Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21.65	99,5
4		Молоко витаминизированное	200	6,4	6	9,4	119,2
	349	или компот	200	1.8	0,4	30,8	125,6
							672,1/678,5

Итого : 858,2/864,6

День № 10 пятница

№ п/п	№ рец-ры.	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
завтрак							
1	168	Манная молочная каша со сливочным маслом и сахаром	150/5/5	4.7	8.6	18,8	169,8
2	372	Чай	200	0.2	0	14	56
3		Печенье	30	2.3	5.0	19,9	138,0
							363.8
обед							
№ п/п		наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
1	103	Суп вермишелево – картофельный с мясом	250/25	6,5	5,5	9,8	115,0
2	67	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	92,0
3	349	Компот	200	1.8	0,4	30,8	125,6
4		Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21.65	99,5
							432,1

Итого : 795,9