

Утверждаю:
Директор МОУ «Будаговская СОШ»
Лобанова Л.П.



**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню
МОУ «Будаговская СОШ»
На 2023-2024 гг.**

Наименование блюд	Выход(пищевые вещества, граммы)	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал (энергетическая Ценность)	Витамин В1(мг)	Витамин С(мг)	Витамин А(мкг)	Витамин Е (мг)
<u>1 день</u> Завтрак Каша манная на молоке с маслом	200/5	8,6	12,8	38,24	302,85	0,2	0,91	52,2	0,86
Чай с сахаром	200/10	0,50	0	27,89	113,79	0	0,4	0	0
Хлеб пшеничный	40	9,2	5,2	78,3	381	0,20	0	0	0,08
Яблоко	150	0,4	0,4	10	47	0,03	10	5	0,2
Итого		18,7	18,4	154,43	844,64	0,43	11,31	57,2	1,14
Обед: Щи со свежей капустой и фаршем	250/25	7,8	48,0	15,94	552,3	0,29	1,0	0	2,45
Компот из с\ф	200/20	0	0,8	0,34	11,36	0,16	0,03	0,45	0
Макаронны отварные с маслом	200/5	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,49
Голень куриная с соусом	100/10	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05	0	0	1,95
Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5	0,04	0	0	0,52
Банан	150	1,5	0,3	23	89	0,04	10	0,12	0,4
Итого:		30,77	61,86	111,87	1143,76	0,66	15,55	15,17	5,81

Наименование блюд	Выход(пищевые вещества, граммы)	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал (энергетическая Ценность)	Витамин В1(мг)	Витамин С(мг)	Витамин А(мкг)	Витамин Е (мг)
<u>2 день Завтрак</u>	200	5,79	10,64	31,88	247,6	0,09	0,91	52,2	0,4
Каша пшеничная на молоке									
Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/15	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33	0,06	38	10	0,2
Итого		11,99	13,95	75,08	473,16	0,23	40,21	82,20	0,96
<u>Обед</u>									
Суп рыбный из консервы Сайры	250/25	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0
Гречка с куриной грудкой с соусом	220	58,5	6,36	7,45	109,8	0,04	0,52	24,6	0
Кисель	200	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13	0,6
Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5	0,04	0	0	0,52
Итого:		65,33	11,73	52,82	371,95	0,19	8,77	37,6	1,12

Наименование блюд	Выход(пищевые вещества, граммы)	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал (энергетическая Ценность)	Витамин В1(мг)	Витами н С (мг)	Витамин А (мкг)	Витамин Е (мг)
<u>3 день Завтрак</u>									
Пельмени в бульоне	200/10	10,57	13,4	17,6	232	0,17	0	0	0,6
Хлеб пшеничный с сыром	40/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36
Сок	200	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13,0	0,26
Печенье	60	25	21,3	0	359	0,1	0	120	1
Итого		39,51	37,40	51,30	817,16	0,33	0	133,33	2,22
<u>Обед</u>									
Плов с мясом кур	220/25	58,5	48,0	6,36	552,3	0,29	1,0	0	2,45
Щи с курицей	250/20	9,0	13,11	10,8	203	0,035	18,47	0	65
Хлеб пшеничный	80	0	0,3	14,9	70,44	0,03	0	0	0
Какао на молоке	200/15	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	0
Банан	150	1,5	0,3	23	89	0,04	10	0,12	0,4
Итого		73	65,25	72,63	1033,34	0,455	31,05	24,52	67,85

Наименование блюд	Выход(пищевые вещества, граммы)	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал (энергетическая Ценность)	Витамин В1(мг)	Витамин С(мг)	Витамин А(мкг)	Витамин Е (мг)
<u>4 день</u>									
<u>Завтрак</u>									
Каша рисовая на молоке	200	15,7	30,45	2,72	347	0,15	0,21	288,4	0
Кофейный напиток	200	0,50	0	27,89	113,79	0	0,4	0	0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/15	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36
Печенье	60	25	21,3	0	359	0,1	0	120	1
Итого		43,44	52,19	50,37	911,75	0,29	0,61	408,40	1,36
<u>Обед</u>									
Капуста тушеная с куриной грудкой	100/50	5,95	9,66	3,40	106,14	0	0,34	0	0,30
Суп рассольник.	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	0	0,01
Компот из с\ф	200/20	0	0,8	0,34	11,36	0,16	0,03	0,45	0,2
Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5	0,04	0	0	0,52
Яблоко	150	0,4	0,4	10	47	0,03	10	5	0,2
Итого:		11,49	16,33	46,05	375	0,342	11,32	5,45	1,23

Наименование блюд	Выход(пищевые вещества, граммы)	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал (энергетическая Ценность)	Витамин В1(мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мкг)	Витамин Е (мг)
<u>Здень</u> <u>Завтрак:</u> Каша пшенная на молоке	200	2,8	3,4	16,8	109	0,08	0	0	0,8
Хлеб с сыром	40/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36
Чай	200	0	0,3	10,44	149,6	5,84	46	33	0
Пряник	60	0,2	3,4	46,1	218,4	0,08	0	0	15
Итого		5,24	7,54	93,10	568,96	6,04	46	33	16,16
<u>Обед:</u> Суп гороховый с мясом кур	250/20	3,0	2,63	13,47	89,55	0,07	0	0	0,6
Гречка с тефтелями и соусом	200/70/10	4,16	7,88	30,27	208,59	1,8	0	0,5	1,9
Чай с лимоном	200/5	0	0,3	10,44	149,6	5,84	46	33	0
Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5	0,04	0	0	0,52
Банан	150	1,5	0,3	23	89	0,04	10	0,12	0,4
Итого		11,82	11,51	96,50	630,24	7,79	56	33,62	3,42

Наименование блюд	Выход(пищевые вещества, граммы)	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал (энергетическая Ценность)	Витамин В1(мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мкг)	Витамин Е (мг)
<u>6 день: Завтрак:</u>									
Суп молочный с вермишелью	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,12	1,12	0,06	0
Хлеб пшеничный, с маслом сливочным и сыром	40/10/15	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36
Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33	0,06	38	10	0,2
Итого		13,64	11,38	78,48	469,48	0,26	40,42	30,06	0,56
<u>Обед</u>									
Каша манная на молоке с маслом	200/5	8,6	12,08	38,24	302,85	0,2	0,91	52,2	0,86
Сок	200	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13	0,26
Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,50	0,04	0	0	0,52
Запеканка творожная	200	6,39	6,12	40,83	220,0	0,02	10	0,12	0
Итого:		19,85	20,86	112,33	699,25	0,28	10,91	65,32	1,64

Наименование блюд	Выход(пищевые вещества, граммы)	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал (энергетическая Ценность)	Витамин В1(мг)	Витами н С (мг)	Витамин А (мкг)	Витамин Е (мг)
<u>7 день</u>									
<u>Завтрак:</u>									
Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	4,2	2,27	34,46	196	0,03	1,09	14,2	1,6
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0
Пряник	60	0,2	3,4	46,1	218,4	0,08	0	0	15
Итого		7,63	6,09	114,88	567,92	0,15	1,12	14,2	17,12
<u>Обед:</u>									
Суп Борщ с мясом кур	250/20	11,01	61,11	45,67	777	0,48	0	0	3,37
Картофельное пюре	150	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1,0	0	2,45
Ежики мясные	100	58,5	6,36	7,45	109,8	0,04	0,52	24,6	0
Компот из кураги	200	1	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0	0,20
Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5	0,04	0	0	0,52
Банан	150	1,5	0,3	23	89	0,04	10	0,12	0,4
Итого			116,37	131,58	1708,20	0,91	15,52	24,72	6,94

Наименование блюд	Выход(пищевые вещества, граммы)	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал (энергетическая Ценность)	Витамин В1(мг)	Витами н С (мг)	Витамин А (мкг)	Витамин Е (мг)
<u>8 день</u>									
<u>Завтрак:</u>									
Пельмени в бульоне	200/10	10,57	13,4	17,6	232	0,17	0	0	0,6
Хлеб пшеничный с сыром	40/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36
Сок	200	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13,0	0,26
Печенье	60	25	21,3	0	359	0,1	0	120	1
Итого		39,51	37,40	51,30	817,16	0,33	0	133,33	2,22
<u>Обед</u>									
Плов с мясом кур	220/25	58,5	48,0	6,36	552,3	0,29	1,0	0	2,45
Щи с курицей	250/20	9,0	13,11	10,8	203	0,035	18,47	0	65
Хлеб пшеничный	80	0	0,3	14,9	70,44	0,03	0	0	0
Какао на молоке	200/15	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	0
Банан	150	1,5	0,3	23	89	0,04	10	0,12	0,4
Итого		73	65,25	72,63	1033,34	0,455	31,05	24,52	67,85

Наименование блюд	Выход(пищевые вещества, граммы)	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал (энергетическая Ценность)	Витамин В1(мг)	Витами н С (мг)	Витамин А (мкг)	Витамин Е (мг)
<u>9 день: Завтрак:</u>									
Суп молочный с вермишелью	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,12	1,12	0,06	0
Хлеб пшеничный, с маслом сливочным и сыром	40/10/15	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36
Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33	0,06	38	10	0,2
Итого		13,64	11,38	78,48	469,48	0,26	40,42	30,06	0,56
<u>Обед</u>									
Каша манная на молоке с маслом	200/5	8,6	12,08	38,24	302,85	0,2	0,91	52,2	0,86
Сок	200	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13	0,26
Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,50	0,04	0	0	0,52
Запеканка творожная	200	6,39	6,12	40,83	220,0	0,02	10	0,12	0
Итого:		19,85	20,86	112,33	699,25	0,28	10,91	65,32	1,64

Наименование блюд	Выход(пищевые вещества, граммы)	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал (энергетическая Ценность)	Витамин В1(мг)	Витами н С (мг)	Витамин А (мкг)	Витамин Е (мг)
<u>10 день</u>									
<u>Завтрак:</u>									
Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	4,2	2,27	34,46	196	0,03	1,09	14,2	1,6
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0
Пряник	60	0,2	3,4	46,1	218,4	0,08	0	0	15
Итого		7,63	6,09	114,88	567,92	0,15	1,12	14,2	17,12
<u>Обед:</u>									
Суп Борщ с мясом кур	250/20	11,01	61,11	45,67	777	0,48	0	0	3,37
Картофельное пюре	150	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1,0	0	2,45
Ежики мясные	100	58,5	6,36	7,45	109,8	0,04	0,52	24,6	0
Компот из кураги	200	1	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0	0,20
Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5	0,04	0	0	0,52
Банан	150	1,5	0,3	23	89	0,04	10	0,12	0,4
Итого			116,37	131,58	1708,20	0,91	15,52	24,72	6,94