

Утверждаю  
Директор МБОУ «Березовская СОШ»  
Жукова О.В.



Примерное десятидневное меню для учащихся 1-4 классов МБОУ «Березовская СОШ»

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак 7-11 лет</b>												
45	Нарезка из свежей капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		43,00	28,32	16,00	0,52
<b>302</b>	Гарнир каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,94	7,75	39,90	264,86	0.20		20	15,80	211,5	140,0	5,02
<b>268</b>	Котлета соус томатный	80	7,49	9,19	8,27	151		13.4	10.1	13,98	90,19	16,88	1.4
		50	0,69	2,45	3,74	39,71	0.01	1,70	17,30	4,30	13,45	7,75	0,28
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
№ 377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	дополнительно												
	Бананы	100	1,38	0,63	16	71,13	0,28	7,75	-	6,25	21,25	31,75	0,70
	<b>итого</b>		<b>24,31</b>	<b>26,6</b>	<b>110,45</b>	<b>779,32</b>	<b>0.56</b>	<b>49,41</b>	<b>47,4</b>	<b>110,16</b>	<b>431,41</b>	<b>241,15</b>	<b>10,6</b>

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак 7-11лет</b>												
<b>№ 312</b>	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,3	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86
<b>232</b>	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	8,43	8,60	18,26	183,75	0,77	1,44	28,53	46,02	134,79	27,06	0,88
<b>24</b>	Нарезка из свежих огурцов и помидор	100	0,97	6,08	3,65	70,7	0,041	8,25		19,00	33,92	16,04	0,74
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	Сок яблочный	200	1	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0		14,0	14,0	8	2,80
	дополнительно												
	яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		12,0	8,25	6,75	1,65
	<b>Итого</b>		<b>17,73</b>	<b>18,01</b>	<b>92,91</b>	<b>600,98</b>	<b>2,061</b>	<b>24,94</b>	<b>61,98</b>	<b>140,77</b>	<b>311,41</b>	<b>101,05</b>	<b>5,16</b>

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак 7-11 лет</b>												
<b>81</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,60	4,83	8,56	91,25	0,03	10,93		52,53	46,1	23,13	1,1
	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,03	0,04	10,7	8,8	6,2	0,9	0,02
<b>349</b>	компот	200	5,8	5,0	8,4	102	0,04	0,60	40,0	248,0	184,0	28,0	0,2
<b>424</b>	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12		4,0	19,8	70,0	27,4	1,30
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	дополнительно												
	Бананы	100	1,38	0,63	16	71,13	0,28	7,75	-	6,25	21,25	31,75	0,70
	итого		20,27	24,98	101,39	717,48	0,55	19,32	54,7	346,88	371,05	127,68	3,87

## 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак 7-11 лет</b>												
№ 23	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	6,11	4,57	77,7	0,05	18,05		17,74	31,84	17,46	0,83
<b>259</b>	Жаркое по домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14		36,39	284,93	56,82	4,46
329	Сок виноградный	200	1,0	-	25,4	136,4	0,044	8	-	40	36	20	0,4
	хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	дополнительно												
	яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		12,0	8,25	6,75	1,65
	<b>итого</b>		<b>28,27</b>	<b>30,99</b>	<b>79,73</b>	<b>741,77</b>	<b>0,574</b>	<b>61,69</b>		<b>117,63</b>	<b>404,52</b>	<b>117,53</b>	<b>7,95</b>

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак 7-11 лет</b>												
<b>303</b>	Каша пшеничная	160	6,84	8,01	40,06	260	0,13			33,99	156,47	36,66	2,65
<b>268</b>	Курица отварная	80	11,73	12,91	0,25	164	0,02	11,75	48,1	28	83,55	10,14	0,91
<b>№71</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		8,5	15	7	0,25
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
375	Чай с сахаром	200	1,55		197	111,36				112,3	92,5	36,3	0,96
	дополнительно												
	Яблоко	100	0,55	0,55	7,60	33,35	0,27	7,50		12,25	8,50	7,0	1,9
	<b>итого</b>		<b>24,97</b>	<b>22,02</b>	<b>270,01</b>	<b>691,61</b>	<b>0,49</b>	<b>21,7</b>	<b>48,1</b>	<b>205,54</b>	<b>399,52</b>	<b>113,6</b>	<b>7,22</b>

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак 7-11 лет</b>												
<b>45</b>	Нарезка из свежей капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		43,00	28,32	16,00	0,52
<b>309</b>	Макароны отварные с маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,9	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75
<b>246</b>	тефтели	80	9,47	11,5	3	165,83	0,07	3,73		19,25	57,91	17,58	19,12
	соус												
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
329	Компот из сухофруктов С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>итого</b>		<b>20,51</b>	<b>25,67</b>	<b>96,18</b>	<b>711,55</b>	<b>0,22</b>	<b>28,89</b>		<b>118,23</b>	<b>187,67</b>	<b>75,04</b>	<b>21,64</b>

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак 7-11лет</b>												
<b>181</b>	Каша манная с маслом	200	2,75	3,63	20,50	125,63	0,04	0,27	24,53	15,00	22,5	6,25	0,25
<b>382</b>	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,3	111,11	25,56	2,00
	хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
<b>420</b>	Сосиска в тесте	70	7,12	5,63	20,92	162,83	0,082		0,008	14,25	73,5	18,75	0,98
	сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
	<b>итого</b>		<b>21,08</b>	<b>14,86</b>	<b>91,57</b>	<b>584,47</b>	<b>0,202</b>	<b>1,71</b>	<b>63,54</b>	<b>306,05</b>	<b>325,61</b>	<b>72,31</b>	<b>3,93</b>

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак 7-11лет</b>												
<b>№ 312</b>	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,3	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86
<b>315</b>	Ленивые голубцы	100	8,43	8,60	18,26	183,75	0,77	1,44	28,53	46,02	134,79	27,06	0,88
<b>24</b>	Нарезка из свежих огурцов и помидор	100	0,97	6,08	3,65	70,7	0,041	8,25		19,00	33,92	16,04	0,74
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	сок	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	<b>Итого</b>		<b>16,96</b>	<b>17,51</b>	<b>75,23</b>	<b>522,68</b>	<b>2,021</b>	<b>15,57</b>	<b>61,68</b>	<b>130,1</b>	<b>312,36</b>	<b>98,57</b>	<b>5,16</b>

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак 7-11 лет</b>												
<b>96</b>	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		16,55	195,5	28,00	1,03
	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,03	0,04	10,7	8,8	6,2	0,9	0,02
329	Компот из сухофруктов С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
420	Булочка с повидлом	100	9,6	13,84	13,45	271	0,14		7,5	269,36	104,46	24,19	1,5
	Дополнительно												
	апельсин	120	1,28	0,22	12,22	55,92	90,0			51,42	34,28	298,54	15,02
	<b>итого</b>		<b>17,95</b>	<b>21,35</b>	<b>97,77</b>	<b>710,72</b>	<b>90,39</b>	<b>15,07</b>	<b>18,2</b>	<b>390,11</b>	<b>407,38</b>	<b>385,59</b>	<b>18,82</b>

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак 7-11лет</b>												
<b>244</b>	плов из курицы	200	22,95	21,5	36,57	425,5	0,06	0,39		31,53	232	48	3,23
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-		40	2,4	3		0,02
№ 377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	дополнительно												
	Яблоко	100	0,55	0,55	7,60	33,35	0,27	7,50		12,25	8,50	7,0	1,9
	<b>Итого</b>		<b>28,06</b>	<b>22,55</b>	<b>78,32</b>	<b>683,35</b>	<b>0,38</b>	<b>10,02</b>	<b>40</b>	<b>73,01</b>	<b>310,2</b>	<b>83,77</b>	<b>7,83</b>

Сборник рецептов для общеобразовательных организаций под редакцией Могильного М.П., Тутьян В.А. 2011 год