

«Согласовано»

«Утверждаю»

Начальник отдела образования и молодёжной политики администрации Борисоглебского городского округа Воронежской области

Директор МБУ БГО
Комбинат детского питания



М.А. Сухорукова
02.08.2024



Л.В. Какорина
02.08.2024

Примерное десятидневное меню для питания школьников в общеобразовательных учреждениях БГО

1-4 классы

1 день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)							
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	PP	С
01	1/130	Омлет натуральный	7,9	14,3	5,8	308,5	88,7	13,2	210	2,0	-	0,1	-	0,3
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
13	1/30/8	Хлеб пшеничный с маслом	2,4	6,0	14,9	133,5	6,0	17,0	45,0	0,5	-	0,048	0,4	-
		Итого:				545,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)							
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	PP	С
31	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/ Икра кабаховая	-	4,2	4,2	49,0	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
32	1/250	Суп пшенный с мясом	2,9	4,8	21,2	158	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
41	1/100	Биточки мясные	17,6	11,7	13,9	259,0	10,3	12,8	20,2	0,9	-	0,02	-	-
51	1/200	Макаронны отварные	7,7	4,5	49,3	261,0	7,5	20,0	158,0	1,0	-	0,08	1,0	0,02
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	132,8	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий	-	-	9,8	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	-	10,0	0,03	-

	(термическая обработка)																	
	Итого:								990,3									

Калорийность дня: **1535,3**

Второй день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
11	1/200/ 3	Каша «Дружба» молочная	5,6	7,5	28,3	320,0	94,0	29,9	280,0	3,1	0,2	0,18	1,04	0,14		
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2		
13	1/30/8	Хлеб пшеничный с маслом	2,4	6,0	14,9	133,5	6,0	17,0	45,0	0,5	-	0,048	0,4	-		
		Итого:				556,5										

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
33	1/250/7	Рассолник Ленинградский с мясом и сметаной	10,2	17,2	23,7	206,0	25,5	1,5	-	1,3	-	0,1	-	8,7		
42	1/100	«Лодочка» куринная с сыром	10,0	30,3	12,5	240,0	42,0	45,0	201,0	3,2	-	0,09	3,6	1,4		
66	1/200	Картофель тушеный с овощами	3,3	16,7	22,5	270,0	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9		
22	1/200	Кисель	0,1	-	23,7	98,0	3,0	-	36,0	0,4	-	0,04	-	8,0		
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-		
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-		
56	1/100	Фрукт (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6		
		Итого:				944,5										

Калорийность дня: **1501,0**

Третий день.

Завтрак

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев	Энергетическ	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
---	-------	--------------------	-------	------	-------	--------------	---------------------------	---------------

ТК				оды	ая ценность	Са	Мg	Р	Fe	А	В1	РР	С
8	1/200/3	Каша молочная манная	6,3	7,1	31,5	287,4	93,3	18,0	155,9	0,17	0,05	0,12	0,4
19	1/200/5	Чай с сахаром и лимоном	-	-	15,2	103,0	7,6	-	0,3	-	-	-	0,2
14	1/30/10	Хлеб пшеничный с сыром	4,8	3,0	14,8	155,6	10,6	13,8	32,9	0,43	0,045	0,05	0,87
		Итого:				546,0							

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Мg	Р	Fe	А	В1	РР	С		
36	1/250	Суп гречневый с курицей	2,9	3,2	17,0	175,0	20,5	11,3	-	1,7	-	0,1	-	8,3		
42/1	1/200	Ленивые голубцы с мясным фаршем, рисом и овощами	17,7	18,3	18,1	431,0	37,0	17,0	56,2	0,7	0,5	0,04	1,4	3,1		
21	1/200	Компот из шиповника	-	-	18,0	121,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68		
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-		
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-		
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6		
		Итого:				857,5										

Калорийность дня: **1403,5**

Завтрак

Четвертый день.

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Мg	Р	Fe	А	В1	РР	С		
6	1/200/2	Оладьи с повидлом	19,73	22,9	72,13	446,6	97,7	25,3	260	0,9	0,26	0,13	0,18	1,2		
19	1/200/5	Чай с сахаром и лимоном	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2		
		Итого:				549,6										

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Мg	Р	Fe	А	В1	РР	С		
28	1/40	Овощи свежие (термическая)	-	-	2,4	36,3	-	6,2	1,5	-	-	0,01	0,07	1,4		

		обработка)/ соленый огурец																		
35	1/250	Щи из свежей капусты с мясом	6,5	13,2	10,1	165,0	30,1	29,7	17,1	1,1	0,87	0,6	0,4	15						
44/1	1/100	Бездрогонов	18,4	22,7	3,2	290,0	8,6	9,3	89,3	0,49	0,03	0,05	1,2	0,2						
52	1/200	Каша гречневая	6,1	4,6	33,6	225,0	18,9	9,1	161,3	6,0	-	0,26	-	1,6						
24	1/200	Какао	4,2	3,6	17,3	118,0	115,0	-	-	1,3	-	0,2	-	-						
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-						
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-						
56	1/100	Фрукт (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6						
		Итого:				964,8														

Калорийность дня: **1514,4**

Пятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	А	В1	РР	С
9	1/200/3	Каша овсяная	8,1	9,5	33,8	292,0	111,0	-	-	1,2	-	0,2	-	0,6				
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2				
15	1/30/8/1 0	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	15,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24	-				
		Итого:				554,0												

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	А	В1	РР	С
29	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/ салат из свежлы отварной с раст./маслом	1,9	2,3	14,4	74,2	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3				
34	1/250/2 5	Суп с мясными фрикадельками	4,1	5,9	15,5	165,0	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3				
43	1/120	Рыба тушеная с овощами в томате	11,7	5,94	4,56	126,0	17,0	4,0	125	0,4	0,05	0,09	2,1	0,3				
54	1/180	Пюре картофельное	3,96	4,77	26,46	207,0	67,7	30,2	13,6	0,7	-	0,12	-	3,7				

23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	-	0,05	0,3
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	-	0,04	0,2
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	-	0,03	0,6
		Итого:				792,7								

Калорийность дня: 1346,7

Шестой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
6/3	1/150/1 5	Блины с повидлом	14,48	17,18	54,1	334,95	73,3	18,98	195	0,68	0,20	0,1	0,14	0,9
10	1/55	Дйцо варёное	8,1	7,4	0,6	88,0	30,8	5	77	1	0,1	0,02	0,08	
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
15	1/30	Хлеб пшеничный	2,3	0,24	14,6	72,0	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05	0,4	-
		Итого:				597,95								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
30/ 28	1/60 1/40	Овощи свежие (термическая обработка)/ соленый огурец	-	-	2,4	36,3	-	6,2	1,5	-	0,01	0,07	1,4	
37	1/250/7	Борщ с мясом и сметаной	3,5	7,0	23,42	227,0	23,8	12,5	-	1,5	-	0,1	-	8,3
46	1/210	Плов	11,5	10,9	33,7	416,0	38,3	18,0	78,6	0,9	-	0,05	1,7	9,1
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	132,8	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6

	(термическая обработка)																					
	Итого:																					942,6

Калорийность дня: **1540,55**

Седьмой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	
10	1/200/3	Каша рисовая молочная	6,3	7,3	44,1	311,0	72,0	16,0	185,0	1,3	0,2	0,05	0,12	0,2	
2	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	78,0	55,0	-	-	2,5	-	0,1	-	-	
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2	
16	1/30	Хлеб пшеничный	2,3	0,24	14,6	72,0	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05	0,4	-	
		Итого:				564,0									

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	
27	1/60	Салат из белокочанной капусты/ Салат из квашеной капусты	0,9	1,1	6,9	62,0	12,8	1,9	11,5	0,2		0,001	1,4	8,8	
38	1/250	Суп куриный с клецками	9,9	4,2	12,5	219,0	1,7	2,7	10,7	0,1	0,02	0,08	2,4	0,05	
47	1/230	Жаркое по-домашнему	4,1	8,5	31,5	443,0	25,0	24,0	109	2,1	-	0,9	2,6	5,1	
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8	
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-	
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-	
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6	
		Итого:				944,5									

Калорийность дня: **1508,5**

Восьмой день.

Завтрак

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
26	1/60	Салат из свежей капусты /икра кабачковая	-	4,2	4,2	54,0	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1		
32	1/250	Суп гороховый с мясом	2,9	4,8	21,2	158,0	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3		
49	1/100	Гуляш из филе птицы	11,8	33,6	3,2	285,2	15,4	5,2	18,3	0,11	0,03	0,02	1,44	3,1		
51	1/200	Макароньы отварные	7,7	4,5	49,3	261,0	7,6	20,0	158,0	1,0	-	0,08	1,0	0,02		
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	132,8	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0		
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-		
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-		
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6		
		Итого:				1021,5										

Калорийность дня: **1590,0**

Десятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угле воды	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
6	1/200/2 0	Оладьи с повидлом	19,73	22,9	72,13	446,6	97,7	25,3	260,0	0,9	0,26	0,13	0,18	1,2		
19	1/200/5	Чай с сахаром и лимоном	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2		
		Итого:				549,6										

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
40	1/250	Суп рисовый с курицей	11,2	6,6	22,7	125,0	24,9	13,4	-	2,0	-	0,1	-	8,3		
50	1/100	Котлета мясная	17,6	11,7	13,9	259,0	10,3	12,8	20,2	0,9	-	0,02	-	-		
53	1/200	Рагу овощное	3,3	16,7	22,5	270,0	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9		
25	1/200	Кофейный напиток	4,6	5,0	21,5	100,6	190,6	27,0	79,0	0,14	0,06	0,12	0,7	7,4		
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-		

17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				885,1								

Калорийность дня: 1434,7