

«Согласовано»

Начальник отдела образования
и молодежной политики
администрации Борисоглебского
районного округа
Воронежской области



М.А. Сухорукова

22.08.2022

«Утверждаю»

Директор МБУ БГО
«Комитет по развитию детского питания»
Л.В. Какорина



20.08.2022

Примерное десятидневное меню для питания школьников в общеобразовательных учреждениях БГО

5-11 классы

1 день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
01	1/130	Омлет натуральный	7,9	14,3	1,8	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	6,2	17,1	45,1	0,52	0,05	0,42	-	-
		Итого:				545,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетиче кая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
31	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/ Икра кабачковая	-	4,2	4,2	49,0	-	9,3	2,3	-	0,01	0,1	2,1	-

32	1/250	Суп пшеничный	2,8	4,7	21,1	148,0	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
41/1	1/80	Биточки мясные	11,09	9,6	9,9	259,5	12,9	4,8	15,4	0,09	0,04	0,03	1,4	2,9
51	1/200	Макаронны отварные	6,7	1,3	42,1	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:				980,8								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	A	B1	PP	C	
1	1/100	Пицца	9,89	16,25	28,3	299	98,29	25,92	128,02	1,33	0,34	0,12	0,51	0,19
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
		Итого:				402								

Калорийность дня: 1 927,8 ккал

Второй день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	A	B1	PP	C	
11	1/200/3	Каша молочная «Дружба»	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	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	A	B1	PP	C	
33/1	1/250/7	Рассольник	3,3	6,8	22,7	131,0	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
28/1	1/30	Овощи свежие (термическая обработка)/соленый огурец	-	-	1,8	27,3	-	4,7	1,1	-	0,01	0,07	1,6
35	1/250	Щи из свежей капусты	1,7	4,8	11,1	90,0	30,1	26,7	15,1	0,8	0,4	0,32	15
44/1	1/80	Бефстроганов	18,4	22,7	3,2	290,0	8,6	9,3	89,3	0,49	0,03	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 свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	0,6
		Итого:				880,8							

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
109	1/70	Булочка домашняя	5,1	8,7	30,7	223	13,8	19,2	49	0,9	2,8	1,09	-
56	1/150	Яблоко	0,6	0,6	14,7	71	12,0	2,0	3,0	2,8	-	0,02	1,8
		Итого:				294							

Калорийность дня: 1 724,4 ккал

Пятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
9	1/200/3	Каша молочная 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/ 10	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 блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
29	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из свеклы 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	5,3	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	65,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				833,7								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
10	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	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:				263								

Калорийность дня: **1650,7 ккал**

Шестой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
6/3	1/150/15	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	Яйцо 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 блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
30/	1/60/	Овощи свежие (термическая обработка)	-	-	3,8	54,0	9,7	0,8	11,2	0,1	-	0,007	1,2	12,1
28	1/30	/соленый огурец	-	-	1,8	27,3	-	4,7	1,1	-	-	0,01	0,07	1,6
37	1/250/7	Борщ с фасолью и сметаной	3,5	7,0	23,4	152,0	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 (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				885,3								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
18	1/160	Хот-дог	15,4	22,1	53,2	363,0	311,2	36,7	137,2	2,4	12	0,22	3,1	2,8
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
		Итого:				466,0								

Калорийность дня: 1949,25 ккал

Сельмой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
30/27/1	1/60 1/30	Салат белокочанной капусты /Салат из квашеной капусты	0,9 0,7	1,1 0,8	6,9 5,2	62 51,0	12,8 9,6	1,9 1,45	11,5 8,6	0,2 0,15	-	0,001 0,005	1,4 1,05	8,8 6,55
38/1	1/250	Суп с клецками	2,0	3,1	12,5	144,0	1,3	2,1	10,5	0,1	-	0,06	2,3	-
47	1/230	Жаркое 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:				869,5								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/200	1/200	Молоко 3,2	6,0	6,4	9,4	120,0	25,0	4,0	8,0	0,18	0,9	0,015	-	0,09
1/100	1/100	Плюшка «Московская»	3,24	3,88	42,08	124,4	22,14	-	-	0,8	-	0,08	-	0,32

Итого:	244,4								
--------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

Калорийность дня: **1677,9 ккал**

Восьмой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
8	1/200/3	Каша молочная манная	6,3	7,1	31,5	287,4	93,3	18,0	155,9	0,04	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	1/30/8/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	10,6	13,8	32,9	0,43	0,045	0,05	0,87	-
		Итого				549,4								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
29	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из свеклы отварной с р/м	1,9	2,3	14,4	74,2	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3
39/1	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	5,1	3,9	24,2	118,0	10,1	6,1	-	1,0	-	0,1	-	3,2
48/1	1/90	Котлета рыбная	10,6	7,7	12,0	149,0	46,0	12,2	1,5	0,4	0,01	0,02	-	0,5
54	1/200	Пюре картофельное	4,4	5,3	29,4	230,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13	-	4,1
21	1/200	Компот из шиповника	-	-	18	121,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68,0
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)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6

обработка)														
Итого:										822,7				

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45/45		Котлета в тесте	11,6	14,8	16,9	297	117,2	21,1	83,2	1,3	5,2	0,15	1,79	-
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
		Итого				400								

Калорийность дня: 1772,1 ккал

Девяťтый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
3/1	1/140/20	Сырники с повидлом	27,5	31,7	17,8	465,5	305,9	9,8	8,6	0,7	0,05	0,05	1,04	0,4
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
		Итого:				568,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	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	2,9	4,8	21,2	148,0	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
49	1/80	Гуляш из филе птицы	8,5	22,5	2,3	247,2	9,5	3,2	11,3	0,07	0,02	0,02	0,6	1,9
51	1/200	Макаронные 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:				973,5								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1	1/100	Пицца	9,89	16,25	28,3	299	98,29	25,92	128,02	1,33	0,34	0,12	0,51	0,19
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
		Итого:				402								

Калорийность дня: **1 944 ккал**

Десятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
6	1/200/20	Оладьи с повидлом	19,73	22,9	72,1	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	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
40/1	1/250	Суп рисовый	3,3	5,5	14,7	90,0	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
50/1	1/80	Котлета мясная	15,8	10,5	12,5	243,0	9,3	11,5	18,2	0,8	-	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 свежий (термическая обработка)	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:			824,1								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
109	1/50	Булочка домашняя	3,6	6,2	21,9	159	9,8	13,7	35	0,6	2,0	0,05	0,77	-
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	190,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
		Итого:				349								

Калорийность дня: 1722,7 ккал