

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4 г. Боготола**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 4

Приказ от «31» 09 2020 г.

**10 – дневное меню**

**для питания детей, посещающих  
Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение МБОУ СОШ № 4  
от 6 до 10 лет**

**(Энергетическая ценность за 10 дней в среднем 2250 ккал)**

Возраст 6-10лет.

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергценн Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-день (завтрак)													
469	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150\10	20,7	27,38	40,11	502,5	0,08	0,8	0,08	0	233	297	42	1,2
959	Сарделька вареная	60	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
	Соус	50												
ф	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
	Компот из сухофруктов	200												
	Итого		27,3	31,38	89,52	761,5	0,14	1,45	0,09	0,02	302,4	388	59	2,69
	1-день (обед)													
187	Суп с макаронными изделиями	250/20	7,07	8,52	13,6	145	0,09	30,89	0,03	4,65	48,44	86,77	27,12	1,06
532	Гуляш мясной	35/40	17,89	13,12	4,77	215	0,12	7,7	0	0,31	160,31	196	28,87	2,06
679	Рис отварной с маслом	150/10	7,23	5,18	43,84	279	0,3	0	0,03	1,9	170,24	207,4	138,75	4,66
ф	Чай	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		36,69	28,05	125,61	920	0,62	50,59	0,06	6,952	398,99	573,17	230,34	9,58
	1-день(полдник)													
ф	Чай с молоком	200	5,6	6,4	9,4	116	0	6	0	0	121	91	14	0,1
ф	Печенье	100	7,6	9,8	74,4	416	0,08	0	0,1	0	30	90	20	2,1
	Итого		13,2	16,2	83,8	532	0,08	6	0,1	0	151	181	34	2,2
	ИТОГО		77,19	75,63	298,93	2213,5	0,84	58,04	0,25	6,972	852,39	1142,17	323,34	14,47

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 день (завтрак)													
	Каша молочная пшенная	250/10	5,26	4,8	28,35	187,5	0,11	0,6	0,003	0,005	164,56	98,75	26,61	0,71
943	Бутерброд с сыром,	200/15	4,8	-	14	56	-	0,1	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
	кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
	Сдоба	50	4,4	2,3	63,4	319,1	0	1,52	0	0	17,5	6	6	0,3
	Итого		15,86	8,7	128,06	667,6	0,13	2,87	0,013	0,015	350,51	159,53	44,85	2
	2-день (обед)													
	Борщ со свежей капустой и сметаной	250/20	8,36	7,37	13,11	153	0,05	10,46	0,03	2,65	420,88	55,5	22,33	1,2
328	Мясо тушеное	40/40	17,53	10,75	8,26	213,38	0,14	0	0	0	0,1	2,72	0,2	0,9
679	Макароны отварные	150/10	14,46	10,36	87,68	558	0,6	12	0,06	3,8	34,48	414,8	77,5	0,32
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06
ф	Хлеб пшеничный	30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		44,25	29,71	163,39	1159,38	0,86	42,46	0,09	6,462	467,86	529,87	111,63	3,88
	2-день(полдник)													
746	Сдоба выборгская	50	6,5	4,2	57,1	293	0,1	0,75	0,01	0,02	19	61	13	1,5
ф	Чай с сахаром	200	2,8	3,4	11	86	0,03	0,1	0,02	0,01	121	94	15	0,1
	Итого		9,3	7,6	68,1	379	0,13	0,85	0,03	0,03	140	155	28	1,6
	ИТОГО		69,41	46,01	359,55	2205,98	1,12	46,18	0,013	6,507	958,37	844,4	184,48	7,48

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергценн Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	3-день (завтрак)													
645	Рис отварной с тушеной курицей	150/75	21,4	13,6	4,92	490,78	0,26	6,18	1	3,62	65,16	707,6	139,8	3,82
959	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
ф	Хлеб пшеничный/масло сливочное	30.январь	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
	Итого		28	17,6	54,33	749,78	0,32	6,83	1,01	3,64	234,56	798,6	156,8	5,31
	3-день (обед)													
187	Суп с рыбными консервами	250/30	7,07	8,52	13,6	145	0,09	40,89	0,03	5,65	148,44	86,77	27,12	1,06
688	Капуста тушеная	200	7,3	6,84	46,5	558	0,16	0	0,04	1,46	0	80,08	32,78	1,32
667	Тефтели мясные	80/5	40	29,63	26,27	534,4	1,2	0	0,16	0,016	248,86	368,3	52,86	3,87
868	Чай с сахаром	200	0,32	0	7,82	17	0	1,5	0,02	0,01	8,2	8	3,6	0,2
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		58,59	46,22	124,59	1399,4	1,52	42,39	0,25	7,148	415,5	596,15	127,96	7,85
	ИТОГО		86,59	63,82	178,92	2149,18	1,84	49,22	1,26	10,788	650,06	1394,75	284,76	13,16
	3-день (полдник)													
748	Ватрушка с повидлом	50	4,4	2,3	45,2	319,1	0	1,5	0	0	17,5	6	2	0,3
	Яблоко	200	1	0	18,2	76	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4
	Итого		5,4	2,3	63,4	395,1	0,04	13,5	0	0,08	27,5	36	26	0,7
	ИТОГО		119,99	83,72	296,65	3294,06	2,2	69,55	2,27	14,508	912,12	2229,35	467,56	19,17

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	4-день (завтрак)													
581	Рыба запеченая с овощами	70/30	20,89	18,6	5,36	262	0,18	0,1	0,71	1,01	70,51	193,2	13,92	4,12
964	Картофельное пюре	200/10	5,62	9,44	46,06	290	0,2	4,6	0,04	2,66	192,66	128,94	45,98	1,86
958	Чай с сахаром	200/15	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
ф	Хлеб пшеничный	60	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
	Итого		31,71	31,14	98,63	788	0,44	5,35	0,76	3,69	332,57	413,14	76,9	7,47
	4-день (обед)													
201	Суп гороховый	250/20	5,52	10,5	31,64	158	0,07	20,01	0,33	4,65	132,27	50,7	20,37	0,71
688	Картофельное пюре	200/10	7,36	7,04	47,2	281,4	0,11	0	0,02	0,97	106,4	53,38	21,85	0,88
561	Котлета мясная	75	16,9	10,9	15,3	242	0,12	2,46	0,07	0,1	159,81	203,5	30,9	1,94
868	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	12	4	4	0,2
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		33,88	29,67	150,54	932,4	0,37	50,47	0,42	5,742	420,48	364,58	88,72	5,13
	4-день(полдник)													
ф	Чай с молоком	200	5,6	6,4	9,4	116	0	6	0	0	121	91	14	0,1
ф	Вафли	100	3,4	30,2	64,7	530	0,8	0	0	0	11	50	9	0,8
	Итого		9	36,6	74,1	646	0,8	6	0	0	132	141	23	0,9
	ИТОГО		74,59	97,41	323,27	2366,4	1,61	61,82	1,18	9,432	885,05	918,72	188,62	13,5

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергценн Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5-день (завтрак)													
	Макароны отварные	200/10	5,74	7,85	29,26	311,12	0,16	0,32	0,36	-	189,46	138,53	31,126	0,926
959	Мясо тушеное	200	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
ф	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	2,01	9	46	10	1,4
	Чай с сахаром													
	Итого		12,34	11,85	78,67	570,12	0,22	0,97	0,37	2,02	358,86	229,53	48,126	2,416
	5-день (обед)													
209	Щи со свежей капустой	250/30	6,67	9,66	18,45	167	0,14	22,35	0,03	3,33	123,77	113,4	34,67	1,42
568	Гуляш мясной	80/75	17,89	13,12	4,77	215	0,12	7,7	0	1,31	116,31	196	58,87	2,06
683	Гречка рассыпчатая	200	3,28	4,3	33,35	189,3	0,026	0	0,026	0	3,22	70,88	23,35	0,47
944	Чай с сахаром	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		32	28,36	102,19	775,3	0,356	32,95	0,056	4,652	261,35	443,06	133,73	6,25
	ИТОГО		44,34	40,21	180,86	1345,42	0,576	33,92	0,426	6,672	620,21	672,59	181,856	8,666
	5-день (полдник)													
ф	Мандарины	100	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4
	Печенье сдобное	100	10,4	5,2	76,8	458	0,08	0,75	0,01	0,01	43	122	22	1,8
	Итого		11	5,2	109,8	594	0,12	12,75	0,01	0,09	53	152	46	2,2
	ИТОГО		55,6	45,46	305,88	1998,42	0,696	49,57	0,436	6,762	681,26	834,37	233,096	11,766

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергцен Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	6-день (завтрак)													
688	Гречка рассыпчатая	150/10	7,36	7,04	47,2	181,4	0,11	0	0,02	1,97	36,4	53,38	21,85	0,88
536	Гуляш мясной	35/40	16	8	0,12	346	0,01	0	0	0	170,5	160,3	21,3	0,9
959	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
ф	Хлеб пшеничный	30	2,2	8,3	15,4	75	0,04	0	0,59	0,16	8	24	5	1,4
	Итого		28,36	25,84	87,23	730,4	0,18	0,65	0,62	2,14	375,3	282,68	55,15	3,27
	6-день (обед)													
182	Суп с макаронными изделиями	250/20	11,2	6,28	19,94	210	0,28	5,57	0,02	0,0001	148,05	113,6	28,93	2,22
534	Мясо тушеное	40/40	35,78	12,24	9,54	330	0,24	5,4	0	3,26	102,62	392	27,174	4,12
683	Рис припущенный	150/10	3,28	4,3	33,35	89,3	0,02	0	0,026	0	3,22	70,88	13,35	0,47
ф	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4
ф	Хлеб пшеничный	30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		54,76	24,05	126,23	910,3	0,65	22,97	0,046	3,3521	273,89	659,48	105,054	8,61
	6-день(полдик)													
ф	Чай с молоком	200	5,6	6,4	9,4	116	0	6	0	0	121	91	14	0,1
ф	Вафли	100	3,4	30,2	64,7	530	0,8	0	0	0	11	50	9	0,8
	Итого		9	36,6	74,1	646	0,8	6	0	0	132	141	23	0,9
	ИТОГО		92,12	86,49	287,56	2286,7	1,63	29,62	0,666	5,4921	781,19	1083,16	183,204	12,78

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергцен. Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7 день(завтрак)													
	Каша манная с маслом	200/10	9,04	11,6	40,06	300,81	0,04	0,3	0,06	0,006	165,4	0,2	4,8	0,9
958	Какао	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
ф	Бутерброд/хлеб, сыр	50/15	2,2	8,3	15,4	75	0,04	0	0,59	0,16	8	24	5	1,4
	Сдоба	50												
	Итого		12,64	21,5	77,77	480,81	0,1	0,95	0,66	0,176	333,8	69,2	16,8	2,39
	7-день (обед)													
	Рассольник со сметаной	250/10/20	8,36	7,37	13,11	153	0,05	10,46	0,03	2,65	420,88	55,5	22,33	1,2
328	Биточки мясные	80	17,53	10,75	8,26	213,38	0,14	0	0	0	0,1	2,72	0,2	0,9
679	Макароны отварные	200	14,46	10,36	87,68	558	0,6	12	0,06	3,8	34,48	414,8	77,5	0,32
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		44,25	29,71	163,39	1159,38	0,86	42,46	0,09	6,462	467,86	529,87	111,63	3,88
	7-день(полдник)													
746	Сдоба выборгская	50	6,5	4,2	57,1	293	0,1	0,75	0,01	0,02	19	61	13	1,5
ф	Чай с сахаром	200	2,8	3,4	11	86	0,03	0,1	0,02	0,01	121	94	15	0,1
	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2
	Итого		10,1	5,2	76,2	419	0,08	28,75	0,01	0,02	55	126	26	2
	ИТОГО		66,99	56,41	317,36	2059,19	1,04	72,16	0,76	6,658	856,66	725,07	154,43	8,27



№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергценн Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	8 день (завтрак)													
679	Рис отварной	150/10	18,74	18,56	44,45	441,65	0,09	10,5	-	-	38,69	139,8	44,24	2,03
637	Птица тушеная с овощами	80/40	16,88	10,88	0	208,8	0,0352	0	0,16	0	31,2	114,3	16	0,44
958	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
ф	Хлеб пшеничный/масло сливочное	50/10	3,8	8,3	24,5	131	0,04	0	0,59	0,16	9	46	10	1,4
	Итого		40,82	39,34	91,26	886,45	0,1852	11,15	0,76	0,17	239,29	345,1	77,24	3,96
	8-день (обед)													
216	Суп с рыбными консервами	250/30	31,2	19,28	19,94	360	0,78	15,57	0,02	0,6001	148,05	313,6	68,93	2,22
504	Тефтели мясные	75	14,9	18,77	8,31	380,6	0,1	0,8	0,09	4,33	138	374	26	0,8
683	Капуста тушеная	150	3,28	4,3	33,35	189,3	0,026	0	0,026	0	3,22	70,88	23,35	0,47
ф	Чай с сахаром	200/15	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		53,88	43,58	125	1210,9	1,016	28,37	0,136	5,0221	309,27	841,48	153,88	5,29
	8-день(полдник)													
944	Чай с молоком сахаром	200/20	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
768	Сдоба	100	6	4,7	77,01	366	0,02	0	0	0	11	50	9	0,8
	Итого		6,26	4,75	92,23	425	0,02	2,9	0	0	19,05	59,78	14,24	1,7
	ИТОГО		72,78	69,83	295	2116,71	1,136	32,22	0,796	5,1981	662,12	970,46	184,92	9,38

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергцен Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	9 день(завтрак)													
581	Рыба запеченая с овощами	50/20	20,89	18,6	5,36	262	0,18	0,1	0,71	1,01	70,51	193,2	13,92	4,12
964	Картофельное пюре	200/10	5,62	9,44	46,06	290	0,2	4,6	0,04	2,66	192,66	128,94	45,98	1,86
958	Чай с сахаром	200/15	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
ф	Хлеб	30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
	Итого		31,71	31,14	98,63	788	0,44	5,35	0,76	3,69	332,57	413,14	76,9	7,47
	9-день (обед)													
170	Суп гороховый	250/10	8,36	17,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	142,88	55,5	22,33	1,2
308	Биточки мясные	75	24,23	10,5	7,19	250	0,15	4,68	0,03	0,13	125,4	268	38,48	3,28
694	Картофельное пюре	200/10	3,95	6,09	30,7	193	0,13	23,06	0,026	1,73	61,77	85,96	30,65	1,24
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	33	136	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
ф	Хлеб пшеничный	30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		41,04	35,39	114,4	877	0,42	53,6	0,086	4,522	352,05	466,46	107,06	7,92
	9-день (полдник)													
769	Сдоба	50	11,3	5,8	38,7	252	0,14	0,1	0,012	0,13	72,3	11,4	0,1	0,41
ф	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4
	Итого		11,9	5,8	71,7	388	0,18	12,1	0,012	0,28	82,3	41,4	24,1	0,81
	ИТОГО		84,65	72,33	284,73	2053	1,04	71,05	0,858	8,492	766,92	921	208,06	16,2

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергценн Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	10-день (завтрак)													
ф	Хлеб пшеничный	30	10,52	19	25,4	209,2	0,14	0,13	0,61	0,2	6,3	42,3	5,3	0,27
табл.8	Макароны отварные	150/10	7,01	6,4	37,8	250	0,14	0,8	0,04	0,006	186,08	231,66	35,48	0,94
958	Котлета мясная	75	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
ф	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,03	16	11	9	2,2
	Итого		19,33	27,4	95,31	609,2	0,33	11,58	0,66	0,246	368,78	329,96	56,78	3,5
	10-день (обед)													
197	Суп крестьянский с мясом	250	6,71	6,31	14,29	144	0,13	0	0,03	3,33	205,97	11,6	30,97	3,52
286	Гуляш мясной	35/40	14,6	15,8	18,6	272	0,12	11,22	0,04	0,12	61,2	489,22	33,88	1,52
694	Гречка рассыпчатая	150/10	3,95	6,09	30,7	193	0,13	4,6	0,026	2,73	61,77	85,96	30,65	1,24
944	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ф	Хлеб пшеничный	30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		29,42	29,48	109,21	813	0,45	18,72	0,096	6,192	346,99	649,56	112,34	8,58
	10-день(полдник)													
ф	Чай с молоком	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4
748	Булочка	50	7,5	4,9	54,7	292,6	0,16	0	0,02	0	29,4	0,52	0,05	2,08
	Итого		8,1	4,9	87,7	428,6	0,2	12	0,02	0,08	39,4	30,52	24,05	2,48
	ИТОГО		56,85	61,78	292,22	1850,8	0,98	42,3	0,776	6,518	755,17	1010,04	193,17	14,56

Для приготовления блюд используется соль йодированная. Организована С-витаминизация холодных напитков.