муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Беляйская основная общеобразовательная школа

(МБОУ Беляйская ООШ)

636951Томская область, Первомайский район

посёлок Беляй, ул. Зелёная,3.

Телефон 41-1-33 Email bsh 41133@mail.ru

Утверждаю

Директор МБОУ Беляйской ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Заскалкина

01.08.2022 г.

 Меню на 10 дней для питания школьников на 2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б  | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | **7** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  **1день обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  №94 |  Рассольник  | 250\300 | 1.7 | 5.1 | 11.3 | 106 | 9.2 | 33.5 |  |  | 112 | 216.5 | 84.3 | 3.6 |
|  № 171 |  Гречка рассыпчатая  | 200 | 11.87 | 5.47 | 56.12 | 309.15 | 0.27 |  |  |  | 19.47 | 280 | 186.67 | 6.67 |
|  ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | 0.06 |  |  | 0.78 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
|  № 246 |  Гуляш из гов | 100 | 13.36 | 14.08 | 3.27 | 164 | 0.01 | 1.2 |  |  | 23.6 | 117.03 | 20.27 | 2.00 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15/ | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 | - | 2.83 | - |  | 14.2 | 4.4 | 2.4 | 0.49 |
| 338 | Бананы | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 0,06 | 15 |  |  | 12 | 42 | 63 | 0,9 |
|  |  |  |  |  |  | **925,43** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **2день обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №103 | Суп с лапшой | 250/50 | 2.69 | 2.84 | 17.46 | 118.25 | 1.43 | 8.25 | - |  | 29.2 | 67.58 | 27.27 | 1.125 |
| №259 | Жаркое по дом | 200 | 18,1 | 19,1 | 17,56 | 337,14 | 0.20 | 6.9 | - |  | 31.50 | 215.75 | 45.48 | 4.86 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | 0.06 | - | - | 0.78 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| №382 | Какао с молок | 200 | 4.07 | 3.54 | 17.57 | 118.6 | 0.06 | 1.59 | 24.40 |  | 152.22 | 124.56 | 21.34 | 0.48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **714,27** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3день обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №82 | борщ | 250 | 1.80 | 4.92 | 10.93 | 103.75 | 0.05 | 10.67 | - |  | 49.72 | 54.6 | 26.12 | 1.22 |
| №304 | Рис отварной | 200 | 4.87 | 7.12 | 48.91 | 279.60 | 0.037 | - | - |  | 1.82 | 81.26 | 21.78 | 0.702 |
| №492 | Котлета рыбная  | 100 | 12.28 | 11.52 | 3.51 | 167 | 0.04 | 2.02 | 56.1 |  | 42.27 | 100.6 | 15.1 | 1.24 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | 0.06 | - | - | 0.78 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| №349 | Компот из сух | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 0.02 | 0.726 | - |  | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.698 |
|  |  |  |  |  | 232 | **823,43** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4день обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №108 | Суп с клецками | 250/50 | 3.56 | 4.59 | 18.79 | 144.25 | 0.105 | 5.75 | 21.05 |  | 33.40 | 72.22 | 25.35 | 1.17 |
| №291 | Плов  | 200 | 13.71 | 8.85 | 27.8 | 305,33 | 0.1 | 4.52 | 14.6 |  | 34.76 | 131.5 | 40.53 | 1.48 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | 0.06 | - | - | 0.78 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15.0 | 60 | - | 0.03 | - |  | 11.1 | 2.8 | 1.4 | 0.28 |
| №338 | Яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 | 0,02 | 7,5 | 0 | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
|  |  |  |  |  |  | **683,16** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5день обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №106 | Суп из рыб.конс. | 250 | 2.19 | 2.78 | 15.39 | 106 | 0.12 | 11.07 | - |  | 24.17 | 71.1 | 29.35 | 1.1 |
| №202 | макароны | 200 | 7.54 | 0.89 | 42.56 | 208.4 | 0.38 | - | - |  | 74.61 | 247.785 | 57.46 | 5.68 |
| №246 | Гуляш из гов | 100 | 13.36 | 14.08 | 3.27 | 164 | 0.01 | 1.2 | - |  | 23.6 | 117.03 | 20.27 | 2.00 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | 0.06 | - | - | 0.78 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| №359 | кисель | 200 | 0.31 | - | 39.4 | 160 | 0.012 | 2.4 | - |  | 22.46 | 18.5 | 7.32 | 0.19 |
|  |  |  |  |  |  | **618,68** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **6день обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №92 | Щи из кв.кап | 250 | 1.63 | 4.92 | 6.27 | 200 | 0.047 | 11.08 | - |  | 47.32 | 44.27 | 20.42 | 0.775 |
| №302 | перловка | 200 | 5.94 | 5.78 | 42.35 | 244.80 | 0.05 | - | - |  | 25.70 | 206.54 | 25.32 | 1.54 |
| №268 | Котлета из говяд с маслом | 100 | 15,8 | 24 | 24,1 | 340 | 0.08 | 0.3 | 22.4 |  | 41,20 | 35,1 | 28,1 | 2,4 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | 0.06 | - | - | 0.78 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 | - | 2.83 | - |  | 14.2 | 4.4 | 2.4 | 0.49 |
|  |  |  |  |  |  | **789,08** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7 день обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №85 | Свекольник | 250/50 | 1.8 | 4.92 | 10.93 | 103.75 | 0.05 | 10.68 | - |  | 49.73 | 54.6 | 26.12 | 1.22 |
| №312 | Пюре картоф | 200 | 4.08 | 8.0 | 27.25 | 183 | 0.24 | 24.21 | - |  | 49.30 | 115.46 | 37 | 1.34 |
| №232 | Рыба с маслом | 160 | 11.24 | 11.45 | 24.35 | 245 | 0.102 | 0.14 | 38.3 |  | 61.35 | 179.72 | 36.08 | 1.76 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | 0.06 | - | - | 0.78 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| №349 | Компот из сух | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 0.02 | 0.726 | - |  | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.698 |
|  |  |  |  |  |  | **804,83** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8день обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №119 | Суп горох | 250,50 | 7.8 | 48.02 | 15.94 | 552.25 | 0.30 | 1 | - |  | 53.02 | 95.42 | 37.02 | 2.67 |
| №304 | Рис отварной | 200 | 4.87 | 7.12 | 48.91 | 279.60 | 0.037 | - | - |  | 1.82 | 81.26 | 21.78 | 0.702 |
| №331 | Курица туш в соусе | 100 | 12.28 | 11.52 | 3.51 | 167 | 0.04 | 2.02 | 56.1 |  | 42.27 | 100.6 | 15.1 | 1.24 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | 0.06 | - | - | 0.78 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 | - | 2.83 | - |  | 14.2 | 4.4 | 2.4 | 0.49 |
|  |  |  |  |  |  | **1174,30** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **9день обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  №101 | Суп картоф с крупой | 250/50 | 1.97 | 2.71 | 12.11 | 85.75 | 0.09 | 8.25 | - |  | 26.7 | 55.98 | 22.77 | 0.875 |
| №171 | Гречка рассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,47 | 56,12 | 309,15 | 0.27 | - | - | - | 19,47 | 280,0 | 186,67 | 6,67 |
| №268 | Котлета из говяд с маслом | 100 | 15,8 | 24 | 24,1 | 340 | 0.08 | 0.3 | 22.4 |  | 41,20 | 35,1 | 28,1 | 2,4 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | 0.06 | - | - | 0.78 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| №349 | Компот из сух | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 0.02 | 0.726 | - |  | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.698 |
|  |  |  |  |  |  | **1007,98** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **10день обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №103 | Суп картоф с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.46 | 118.25 | 0.11 | 8.25 | - |  | 29.2 | 67.58 | 27.28 | 1.13 |
| №306 | Горошница  | 200 | 18.20 | 6.87 | 41.32 | 299.80 | 0.41 | - | 28 |  | 123.86 | 307.14 | 99.81 | 6.28 |
| №279 | Тефтели с соус | 100/10 | 7.46 | 8.29 | 9.44 | 142 | 0.05 | 0.41 | 33 |  | 23.65 | 83.14 | 16.5 | 0.68 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | 0.06 | - | - | 0.78 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| №359 | кисель | 200 | 0.31 | - | 39.4 | 160 | 0.012 | 2.4 | - |  | 22.46 | 18.5 | 7.32 | 0.19 |
|  |  |  |  |  |  | **1038,33** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Меню составлено на основе Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ДеЛи принт, 2011г.**

**Образец документа "Рекомендуемая форма составления примерного меню и пищевой ценности приготовляемых блюд" подготовлен сайтом** <http://dogovor-obrazets.ru>

**Источник страницы с документом:** [http://dogovor-obrazets.ru/образец/Разное/47546](http://dogovor-obrazets.ru/%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%D1%86/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%B5/47546)