

Утверждено:
Директор МКОУ «Берегаевская СОШ»
_____ Мельничук Н.В.

**Примерное меню
на десять дней
и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
МКОУ «Берегаевская СОШ»
на 2025-2026 год**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

№ рецеп-та	Наименование блюда	Вита- мини- зация (мг)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая- ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1 день				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	16
	Хлеб с маслом		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
181	Каша молочная манная		200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,0	0,5	0,4	9,6	31,2	12,1	0,5
45	Салат из Белокочанной капусты с морковью		100	1,4	4,6	10,3	88,2	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
7	Суп гороховый		250	1,87	3,01	10,87	164,6	0,05	1,7	0,02	0,4	11,7	28,2	7,4	0,7
47	Каша гречневая		150	7,94	8,21	35,13	246,17	0,1	-	0,02	1,7	8,4	81,9	56,1	1,9
268	Котлеты из говядины		60	10,68	11,72	5,74	176,75	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5
379	Кофейный напиток	70	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	37,2	10,0	0,3
389	Сок фруктовый	70	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
432	Булочка с повидлом		50	8,8	2,3	40,6	218,3	-	-	-	-	-	-	-	-
2 день															
	Хлеб с сыром		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
174	Каша молочная пшеничная		200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,02	0,2	0,08	1,3	55,8	139,3	45,4	1,5
66	Салат из моркови с изюмом		100	2,57	5,04	20,19	168,4	0,1	4,6	3,6	8,9	81,1	177,3	75,3	1,5
8	Суп крестьянский с крупой		250	1,85	6,19	12,34	112,47	0,01	0,8	0,4	0,09	5,7	17,2	6,2	0,2
202	Макароны отварные		150	4,79	4,59	30,62	182,95	0,04	-	-	0,6	6,0	27,4	5,0	0,5
279	Голень куриная		80	7,6	7,0	8,2	145,3	0,05	7,6	0,1	0,6	27,8	117,1	19,7	1,6
348	Компот	70	200	0,56	-	27,89	116,8	0,03	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
389	Сок фруктовый	70	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
432	Булочка «Мухомор»		50	25	4,4	0,2	167,0	-	-	-	-	-	-	-	-

3 день															
	Хлеб с джемом		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
9	Суп молочный с вермишелью		200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,02	0,3	0,02	0,2	80,78	67,3	10,1	0,2
67	Винегрет		100	4,71	5,03	8,14	104,0	0,08	4,6	0,01	4,1	43,2	53,0	25,1	1,5
94	Рассольник		250	2,58	7,82	9,12	114,35	0,05	63,1	0,2	0,5	15,9	30,6	13,5	0,5
259	Жаркое по-домашнему		180	2,74	31,9	19,71	223,0	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	37,2	10,0	0,3
360	Кисель	70	200	1,36	-	29,2	116,19	0,002	0,7	0,002	-	4,9	4,3	0,8	0,02
389	Сок фруктовый	70	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
432	Булочка с повидлом		50	8,8	2,3	40,6	218,3	-	-	-	-	-	-	-	-
4 день															
	Хлеб с сыром		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
174	Каша молочная кукурузная		200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,02	0,2	0,08	1,3	55,8	139,3	45,4	1,5
53	Салат из свеклы с зелёным горошком		100	4,71	5,03	8,14	104,0	0,08	4,6	0,01	4,1	43,2	53,0	25,1	1,5
117	Суп с макаронными изделиями		250	6,2	8,05	31,09	225,02	0,05	0,7	0,02	1,0	86,6	126,6	19,5	1,3
302	Плов		180	14,52	8,03	7,51	160,29	0,07	12,2	0,2	1,2	9,5	38,2	17,3	0,7
389	Сок фруктовый	70	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
432	Булочка «Мухомор»		50	25	4,4	0,2	167,0	-	-	-	-	-	-	-	-
5 день															
	Яйцо		40												
	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
181	Каша молочная “Дружба”		200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,0	0,5	0,4	9,6	31,2	12,1	0,5
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком		100	1,5	6,0	10,8	133,0	0,06	0,6	0,02	0,3	45,4	11,5	42,0	0,3
82	Борщ из квашенной капусты		250	7,3	19,6	60,8	449,0	0,6	4,7	0,3	0,7	12,6	22,3	14,8	0,3

312	Картофельное пюре		150	2,77	5,25	20,19	139,06	0,08	8,8	0,02	1,5	30,89	59,3	28,9	0,6
268	Тефтели		60	10,68	11,72	5,74	176,75	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5
379	Кофейный напиток	70	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	37,2	10,0	0,3
389	Сок фруктовый	70	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
432	Булочка с повидлом		50	8,8	2,3	40,6	218,3	-	-	-	-	-	-	-	-
6 день															
	Хлеб с маслом		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
181	Каша молочная манная		200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,0	0,5	0,4	9,6	31,2	12,1	0,5
66	Салат из моркови с изюмом		100	2,57	5,04	20,19	168,4	0,1	4,6	3,6	8,9	81,1	177,3	75,3	1,5
8	Суп крестьянский с крупой		250	1,85	6,19	12,34	112,47	0,01	0,8	0,4	0,09	5,7	17,2	6,2	0,2
202	Макаронны отварные		150	4,79	4,59	30,62	182,95	0,04	-	-	0,6	6,0	27,4	5,0	0,5
288	Курица отварная		80	18,22	18,22	0,97	242,68	0,09	10,8	0,1	23,8	29,8	21,4	46,3	1,8
379	Кофейный напиток	70	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	37,2	10,0	0,3
389	Сок фруктовый	70	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
432	Булочка «Мухомор»		50	25	4,4	0,2	167,0	-	-	-	-	-	-	-	-
7 день															
	Хлеб с джемом		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
181	Каша молочная ячневая		200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,0	0,5	0,4	9,6	31,2	12,1	0,5
45	Салат из Белокочанной капусты с морковью		100	1,4	4,6	10,3	88,2	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
117	Суп с макаронными изделиями		250	6,2	8,05	31,09	225,02	0,05	0,7	0,02	1,0	86,6	126,6	19,5	1,3
312	Картофельное пюре		150	2,77	5,25	20,19	139,06	0,08	8,8	0,02	1,5	30,89	59,3	28,9	0,6
25	Капуста тушеная		100	3,93	4,84	18,17	110,74	0,05	22,1	0,4	0,1	61,5	49,5	25,0	1,0
348	Компот	70	200	0,56	-	27,89	116,8	0,03	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
389	Сок фруктовый	70	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0

	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
432	Булочка с повидлом		50	8,8	2,3	40,6	218,3	-	-	-	-	-	-	-	-
8 день															
	Хлеб с сыром		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
9	Суп молочный с вермишелью		200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,02	0,3	0,02	0,2	80,78	67,3	10,1	0,2
53	Салат из свеклы с зелёным горошком		100	4,71	5,03	8,14	104,0	0,08	4,6	0,01	4,1	43,2	53,0	25,1	1,5
92	Щи с квашенной капустой		250	2,58	7,82	9,12	371,0	0,03	8,0	0,5	0,1	22,5	26,0	11,5	0,4
171	Рис отварной		150	5,24	19,18	56,93	424,3	0,08	-	0,03	2,2	94,7	141,5	47,1	0,9
232	Рыба горбуша		100	17,2	6,6	27,2	238,2	8,08	8,8	0,02	1,5	46,7	59,78	38,9	0,6
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
389	Сок фруктовый	70	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
432	Булочка «Мухомор»		50	25	4,4	0,2	167,0	-	-	-	-	-	-	-	-
9 день															
	Хлеб с маслом		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
171	Каша молочная рисовая		200	6,2	10,5	22,0	263,0	0,04	0,8	0,03	0,2	96,1	87,6	15,4	0,2
67	Винегрет		100	4,71	5,03	8,14	104,0	0,08	4,6	0,01	4,1	43,2	53,0	25,1	1,5
8	Суп крестьянский с крупой		250	1,85	6,19	12,34	112,47	0,01	0,8	0,4	0,09	5,7	17,2	6,2	0,2
47	Каша гречневая		150	7,94	8,21	35,13	246,17	0,1	-	0,02	1,7	8,4	81,9	56,1	1,9
268	Гуляш		80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5
360	Кисель	70	200	1,36	-	29,2	116,19	0,002	0,7	0,002	-	4,9	4,3	0,8	0,02
389	Сок фруктовый	70	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
432	Булочка с повидлом		50	8,8	2,3	40,6	218,3	-	-	-	-	-	-	-	-
10 день															
	Яйцо		40												
	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
174	Каша молочная		200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,02	0,2	0,08	1,3	55,8	139,3	45,4	1,5

	кукурузная														
67	Салат из свежих овощей		100	4,71	5,03	8,14	104,0	0,08	4,6	0,01	4,1	43,2	53,0	25,1	1,5
82	Борщ из квашенной капусты		250	7,3	19,6	60,8	449,0	0,6	4,7	0,3	0,7	12,6	22,3	14,8	0,3
202	Макароны отварные		150	4,79	4,59	30,62	182,95	0,04	-	-	0,6	6,0	27,4	5,0	0,5
268	Тефтели		60	10,68	11,72	5,74	176,75	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
389	Сок фруктовый	70	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
432	Булочка «Мухомор»		50	25	4,4	0,2	167,0	-	-	-	-	-	-	-	-