



**Примерное меню
на десять дней
и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
МКОУ «Берегаевская СОШ»
на 2024-2025 год**

Возрастная категория: до 12 лет

Сезон: весенний

№ рецеп-та	Наименование блюда	Вита- мини- зация (мг)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая- ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
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		150	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		60	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		200	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		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
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		75	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		150	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		60	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		200	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		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
376	Компот	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»		75	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		150	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		60	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		200	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		150	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		75	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		150	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		60	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		200	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		150	14,52	8,03	7,51	160,29	0,07	12,2	0,2	1,2	9,5	38,2	17,3	0,7
348	Чай с сахаром	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»		75	25	4,4	0,2	167,0	-	-	-	-	-	-	-	-
5 день															
	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“		150	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		60	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		200	7,3	19,6	60,8	449,0	0,6	4,7	0,3	0,7	12,6	22,3	14,8	0,3

	капусты														
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		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
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		75	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		150	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		60	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		200	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
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»		75	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		150	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		60	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		200	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		80	3,93	4,84	18,17	110,74	0,05	22,1	0,4	0,1	61,5	49,5	25,0	1,0
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8

[illegible]

	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0
376	Чай	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0
174	Каша молочная кукурузная		150	7,44	8,07	35,28	243,92	0,02	0,2	0,08	1,3	55,8	139,3	45,4	
67	Салат из свежих овощей		60	4,71	5,03	8,14	104,0	0,08	4,6	0,01	4,1	43,2	53,0	25,1	
82	Борщ из квашенной капусты		200	7,3	19,6	60,8	449,0	0,6	4,7	0,3	0,7	12,6	22,3	14,8	0
202	Макароны отварные		150	4,79	4,59	30,62	182,95	0,04	-	-	0,6	6,0	27,4	5,0	0
268	Тефтели		80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	
348	Компот	70	200	0,56	-	27,89	116,8	0,03	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0
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
	Хлеб		50	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0
432	Булочка «Мухомор»		75	25	4,4	0,2	167,0	-	-	-	-	-	-	-	