

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Качульская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор МБОУ Качульская СОШ

Н. Ф. Полякова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МБОУ КАЧУЛЬСКАЯ СОШ
6-10 лет

Качулька, 2023 г

№ рецептуры	наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры	углеводы	витамины, мг														минеральные вещества, мг				Эн/ден ккал
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	15	10	11	12	13	14					
День 1																								
Завтрак																								
	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	5,98	35,15	35,2	0,07	30,18	0,16	1,39	84,4	72,38	7,48	16,66	163										
	268 Котлета	100	16,96	17,08	4,11	0	0	0	2,6	27,8	143,8	27,7	1,4	240,59										
	128 Картофельное пюре	180	6,4	3,5	125,5	0,18	6,73	0	0,39	48,2	100,8	36	1,25	143,1										
	14 Масло сливочное (на полив) 1	10	0,1	8,2	0,1	0	0	4	0,03	2,4	0,3	0,05	0,02	74,6										
	382 Какао с молоком	200	3,8	4,1	16,5	0,04	1	0,02	0	124	116	22	0,8	113,2										
	ГП сорта	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6										
	Г Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6										
	ИТОГО:		38,04	68,86	206,61	0,44	37,91	0,22	4,41	299,2	485,48	136,03	20,89	861,69										
Обед																								
	62 Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	0,06	4,30	0,02	7,75	52,66	53	34	0,6	65										
	94 Рассольник	250	2,3	3,2	17,8	0,1	10	0,1	0,02	32,5	190	27,5	0,9	125,6										
	446 Грляш из отварной говядины	100	23,8	12,7	7,4	0,07	1,16	0	0,16	20	142,5	17,5	1,5	267,5										
	302 Каша гречневая рассыпчатая	180	10,25	10,1	50,37	0,05	0,09	0,01	0	27,22	13,55	5,53	245,12	258,75										
	14 Масло сливочное (на полив) 1	10	0,1	8,2	0,1	0	0	4	0,03	2,4	0,3	0,05	0,02	74,6										
	Компот из свежих плодов(блоки)	200	0,2	0	29	0	2,8	0	0,02	14	4	4	1	116,8										
	342 Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6										
	Г Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6										
	Г вафли	30	2,52	0,55	15,88	0,01	0	0,02	0	6	9	27,9	0	80,54										
	ИТОГО:		45,27	35,65	160,35	0,37	18,35	0,19	7,98	167,18	455,55	133,28	249,9	1115,99										
День 2																								
Завтрак																								
	217 Вареники с творогом	150	5	10	37,5	0	0,2	0,1	0,1	120,1	163,8	17,4	0,5	260										
	Йогурт	200	5,04	5,76	7,4	14	0	0,05	1,26	21,6	171	0,18	205,2	106,2										
	14 масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	0	0	0,04	0,03	2,4	0,3	0,05	0,02	74,6										
	ГП сорта	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6										
	Г Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6										
	ИТОГО:		26,34	22,76	48,7	14,08	0,2	0,19	1,39	350,9	387,3	34,43	206,48	512										

Г Печенье	30	2,52	0,55	15,88	0,02	0,8	0	0,01	7,5	0,01	3,6	0,1	80,54
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
Г Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
ИТОГО:		35,9	22,2	187,48	22,2	15,43	0,21	14,57	263,1	580,81	132,65	5,23	791,04
День 6													
Завтрак													
14 Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	0	0	0,04	0,03	2,4	0,3	0,05	0,02	74,6
Каша молочная из риса и пшена	200	6	3,9	35	0,04	0	0	0	15	51,66	18,33	0,33	199,1
Г Гранники	100	5,9	4,7	75	0,01	0	0,08	0	11	9	50	0,8	366
377 Чай с лимоном	200	0,2	0	16	0	2,5	0	0	17	10	7	0,9	65
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
Г Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
ГП Сыр (порциями)	30	7	8,8	0	0,1	0,16	0	0,2	264	16,8	0,12	0,2	109,2
ИТОГО:		24,1	34,6	151,4	0,23	2,66	0,16	0,26	324,2	143,26	92,35	3,03	1015,7
Обед:													
76 Сельдь слабосоленая	50	10,2	13,2	4,6	42,5	25,5	0,01	0,4	0	28	13	0,6	178
94 Рассольник	250	2,3	3,2	17,8	0,1	10	0,1	0,02	32,5	190	27,5	0,9	125,6
279 Биточки куриные	100	17	1,5	7	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	121,1	14,5	1,3	110
309 Макароны отварные	180	6,7	0,8	43,8	0,03	0,1	0,6	0	11,3	10,08	54,2	0,75	209,2
331 Соус сметанный с томатом	50	0,5	1,5	2,3	0,02	0,8	0,03	0,01	7,5	0,01	3,6	0,1	25,5
349 Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	0,04	0,2	0,2	0,12	28,5	22	2,6	1,1	87,6
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
Г Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
ИТОГО:		41,58	21	122,5	42,87	37,1	1,05	0,75	107,5	423,39	132,2	5,51	863,1
День 7													
Завтрак:													
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,8	6	10,6	0,02	8,9	0	0,01	45	51	26	1,7	104
268 Котлета	100	16,96	17,08	4,11	0	0	0	2,6	27,8	143,8	27,7	1,4	240,59
307 Горох отварной	180	8,2	6,5	38	0,11	1,75	6	0	55	308,2	4,3	41	213,2
14 Масло сливочное (на полив)	10	0,1	8,2	0,1	0	0	4	0,03	2,4	0,3	0,05	0,02	74,6
ГП Фрукт свежий яблоко	100	0,8	0,8	19	0	0	0,02	5	10	11,6	53	1,4	91,6
693 Чай с сахаром	200	0,1	0	15	0	0	0	0	14	8	6	0,9	60
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
Г Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6

День 9														
Завтрак														
219	Сырники из творога	100	15,35	18,63	29,02	0,42	0,64	0,1	0,27	225	1,8	71	310,05	230,23
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,95	2,68	6,86	0,01	0,04	31,23	0,07	0,25	112	1,2	2	53,65
	Конфеты	40	1,76	7,55	22,82	0	0	0	0	0,01	0	0	0	170,96
947	Кисель	200	1	0	41,2	0,02	0,04	0	0,04	32	26	16	0,6	168,8
	Хлеб пшеничный из муки 1													
	ПП сорта	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
	Г Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
	ИТОГО:		23,86	29,66	125,1	0,53	0,72	31,33	0,38	269,66	297	105	313,41	750,84
	Обед:													
67	Сельдь слабосоленая	60	10,2	13,2	4,6	42,5	25,5	0,01	0,4	0	28	13	0,6	178
	Борщ из свежей капусты с													
82	картофелем	250	8,3	3,2	15,2	0,05	0,05	0	0,82	55	197,5	27,5	2,15	112,2
266	Котлета	100	16,96	17,08	4,11	0	0	2,6	27,8	143,8	27,7	1,4	240,59	
143	Рагу овощное	180	1,61	10,62	31,14	0,08	43,74	0	2,93	66,24	91,8	90	245,12	258,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	0,04	0,2	0,2	0,12	28,5	22	90,18	1,43	87,6
	Хлеб пшеничный из муки 1													
	ПП сорта	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
	Г Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
	ИТОГО:		41,95	44,9	102,05	42,75	69,49	0,21	6,87	189,94	535,3	177,78	10,29	959,46
	Завтрак													
	салат картофельный с													
37	солеными огурцами	100	1,4	4,8	10	0,06	11,2	0,02	1,11	48,66	46	19	0,7	107
288	Курица отварная	100	16,3	7,8	1,3	0,03	4,02	0,01	0	39	63,83	20	1,8	187,6
139	Рагу овощное	180	1,61	10,62	31,14	0,08	43,74	0	2,93	66,24	91,8	90,18	1,43	213,87
383	Какао на ступенном молоке	200	3,3	3,4	21,2	0,04	1	0,02	0	124	116	22	0,8	128,6
	Г Фрукт свежий яблоко	100	0,8	0,8	19	0	0	0,02	5	10	11,6	53	1,4	91,6
	Хлеб пшеничный из муки 1													
	ПП сорта	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
	Г Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
	ИТОГО:		28,21	28,22	107,84	0,29	59,96	0,07	9,04	300,3	381,43	220,98	6,89	855,87
	Обед:													
56	салат овощной с яблоком	100	1,2	5	10,1	0,04	8,2	0,02	1,76	42	42	19	0,6	90
	Суп картофельный с													
103	макаронами	250	2,9	2,7	4,3	0,07	6	0	10,05	37,5	207,5	25	1	121,4
	Завтрак													
	салат картофельный с													
37	солеными огурцами	100	1,4	4,8	10	0,06	11,2	0,02	1,11	48,66	46	19	0,7	107
288	Курица отварная	100	16,3	7,8	1,3	0,03	4,02	0,01	0	39	63,83	20	1,8	187,6
139	Рагу овощное	180	1,61	10,62	31,14	0,08	43,74	0	2,93	66,24	91,8	90,18	1,43	213,87
383	Какао на ступенном молоке	200	3,3	3,4	21,2	0,04	1	0,02	0	124	116	22	0,8	128,6
	Г Фрукт свежий яблоко	100	0,8	0,8	19	0	0	0,02	5	10	11,6	53	1,4	91,6
	Хлеб пшеничный из муки 1													
	ПП сорта	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
	Г Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
	ИТОГО:		28,21	28,22	107,84	0,29	59,96	0,07	9,04	300,3	381,43	220,98	6,89	855,87
	Обед:													
56	салат овощной с яблоком	100	1,2	5	10,1	0,04	8,2	0,02	1,76	42	42	19	0,6	90
	Суп картофельный с													
103	макаронами	250	2,9	2,7	4,3	0,07	6	0	10,05	37,5	207,5	25	1	121,4

228	Рыба (горбуша)	100/30	17,8	10,6	0	0,11	1,7	0,01	0	128	198	48,6	1	163
128	припущенная в молоке	180	6,4	3,5	125,5	0,18	6,73	0	0,39	48,2	100,8	36	1,25	143,1
331	Картофельное пюре	50	0,5	1,5	2,3	0,02	0,8	0,03	0,01	7,5	0,01	3,6	0,1	25,5
947	Соус сметанный с томатом	200	1	0	41,2	0,02	0,04	0	0,04	32	26	16	0,6	168,8
	Кисель	30	2,52	0,55	15,88	0,01	0	0,02	0	6	9	27,9	0	80,54
	Г Вафли													
	Хлеб пшеничный из муки 1													
	ГП сорта	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
	Г Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	0,04	0	0	0	6,2	26,1	8,4	0,38	63,6
	ИТОГО:		37,12	24,65	224,48	0,53	23,47	0,08	12,25	313,6	635,51	192,9	5,31	919,54