

Утверждаю  
директор МОУ «Больше-Бутырская  
основная общеобразовательная школа»  
И.М. Косшикова  
2021 г.



**Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-9-х классов**  
**для организации питания школьников в**  
**МОУ «Больше-Бутырская основная общеобразовательная школа»**  
**2021 - 2022 учебном году**



















№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
<b>День девятый</b>														
	<b>Завтрак</b>													
284	Каша молочная вязкая овсяная (Геркулес)с маслом	250/10	9,12	12,8	44,24	329,0	0,04	0,06	2,0	1,6	206,7	146,6	22,6	2,0
	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,4	0,01	1,0	0	24,0	0,5	0,2	30,0
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	<b>Итого:</b>		<b>14,6</b>	<b>21,3</b>	<b>81,3</b>	<b>575,5</b>	<b>1,44</b>	<b>0,66</b>	<b>7,5</b>	<b>10,46</b>	<b>503,5</b>	<b>93,1</b>	<b>6,32</b>	<b>348,7</b>
	<b>Обед</b>													
	Суп картофельный с фрикадельками	250	5,75	5,0	13,0	118,75	0,4	0,05	2,0	4	10,3	3,1	0,7	47,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,13	0,66	29,4	140,37	0,06	0,08	2,2	0	8,42	0,72	11,10	1,08
340	Поджарка	120	16,4	8,91	2,9	177,27	0,01	0,1	4,1	1,4	20	21	2	170
	Салат из бел.капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	19,7	0,0	2,4	0,0	59,4	40,9	0,8	27,5
	Компот из яблок	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	<b>Итого:</b>		<b>34,6</b>	<b>18,1</b>	<b>104,2</b>	<b>698,29</b>	<b>19,71</b>	<b>0,53</b>	<b>7,3</b>	<b>2,35</b>	<b>423,0</b>	<b>137,0</b>	<b>4,45</b>	<b>544,0</b>

<b>Итого завтрак и обед:</b>				<b>1273,79</b>										
------------------------------	--	--	--	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
<b>День десятый</b>														
<b>Завтрак</b>														
291 583	Каша вязкая гречневая с маслом сливоч.	250/10	5,7	6,72	43,38	252,32	0,08	0,07	0,8	0,72	75,16	42,75	1,67	186,68
	Какао с молоком	200	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0,8	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
<b>Итого:</b>			<b>11,3</b>	<b>8,1</b>	<b>87,4</b>	<b>432,72</b>	<b>1,08</b>	<b>0,53</b>	<b>7,3</b>	<b>2,35</b>	<b>423,0</b>	<b>137,0</b>	<b>4,45</b>	<b>444,0</b>
<b>Обед</b>														
161	Борщ с мясом	250/25	12,4 4	14,1 4	18,79	279,8	0	0,1	1,8	9,65	16,1	30,1	1,03	0
525	Пюре картофельное	200	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
466,55 8	Котлета мясная с соусом	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46
	Кабачковая икра	60	0,6	4,2	4,2	58,2	1,24	0,027	0,8	25,78	14,11	5,83	0,38	18,1
	сок	200	1,24	0	29,12	103,56	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0

	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
<b>Итого:</b>						<b>893,91</b>	<b>1,27</b>	<b>0,73</b>	<b>9,7</b>	<b>110,3</b>	<b>363,0</b>	<b>137,0</b>	<b>5,45</b>	<b>419,0</b>
<b>Итого завтрак и обед:</b>						<b>1326,6</b>								