

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

МБОУ "Боровлянская СОШ"

Т.В.Анисимова

2022 г

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд для учащихся  
с 1- 4 классы  
МБОУ «Боровлянская средняя общеобразовательная школа »  
Троицкого района Алтайского края  
на 2022- 2023 учебный год  
Завтраки.  
Сезон: осенний ,зимний.**

## Неделя: первая

День: понедельник

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
93	Каша «Дружба»	200	5,38	11,22	31,95	251,9	-	18	7,5	0,3
209	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	-	22	5	1
53	Хлеб пшеничный со слив.маслом и сыром	50	2,45	8,25	10,88	133,3	-	7,6	8,9	21,7
253	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	-	15	58	0,1	12	6	0,8
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	16	9	0,9
	<b>Итого:</b>	550	14,53	24,57	79,13	501,2	10,1	75,6	36,4	24,7

День: вторник

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
207	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,1	36	320	-	12	8	0,8
38	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,0	124	22	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
71	Помидоры свежие нарезка	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	8,4	12	0,54
246	Рыба припущенная	50	7,4	16,8	1	186	-	23	14	1,2
	<b>Итого:</b>	490	21,02	28,42	82,58	767,7	11,5	180,4	73,5	11,34

День: среда

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
128	Рис отварной	150	3,6	9	35,7	244,5	-	15	27	0,6
532	Сок абрикосовый	200	0,7	-	6,9	31	0,1	9	2	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
42	Кукуруза консервированная	25	0,3	0,03	0,5	3,9	5	12	7	0,3
295	Котлеты из птицы рубленые	60	12.16	10.88	10.8	189.76	0,06	16.00	35.2	1,76
	<b>Итого:</b>	465	19,16	20,31	64,7	527,66	5.16	65	88,7	13,06

**День: четверг**

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
291	Плов с курицей	200	16,2	8,85	28,35	262,5	3,3	37,8	36,62	4,8
20	Огурец свежий нарезка	60	0,3	0,03	0,5	3,9	5	12	7	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
137	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,4	-	27,4	106	-	62	16	3,4
	<b>Итого:</b>	490	19.3	9.28	67.05	430.9	8.3	124.8	77.12	16.5

**День: пятница**

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
321	Сложный гарнир	200	4,15	5,83	14,85	161,6	0,12	80,05	88,1	0,84
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15	58	0,1	12	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
284	Тефтели из печени с рисом	100	10,5	6,9	10,8	131,6	4,67	41,8	3,03	7
	<b>Итого:</b>	530	17,15	13,13	51,45	409,7	4,89	146,85	114,63	16,64

## Вторая неделя

### День: понедельник

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
207	Макаронные изделия отварные	150	4,5	5,1	21,9	151,1	-	18	73,5	2,4
143	Гуляш из говядины	80	9,68	13,56	82,6	148	-	14	0,7	14
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
20	Огурец свежий нарезка	60	0,3	0,03	0,5	3,9	5	12	7	0,3
137	Компот из свежемороженных ягод	200	0,2	0,08	27,4	69,4	2	7,52	0,3	3,13
	<b>Итого:</b>	540	<b>17,08</b>	19,17	143,2	430,9	7	64,52	99	27,83

**День: вторник**

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
		7-11 лет								
128	Рис отварной	150	3,6	9	35,7	244,5	-	15	27	0,6
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,0	124	22	0,8
246	Рыба припущеная	50	7,4	16,8	1	186	-	23	14	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
71	Помидоры свежие нарезка	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	8,4	12	0,54
	<b>Итого:</b>	490	<b>18.96</b>	31.32	82,28	692,2	11,5	183,4	92.5	11,14

**День: среда**

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
		7-11 лет								
213	Картофельное пюре с маслом	150	3,15	8,25	21,75	189	5,6	40	30	1
280	Тефтели с мясом	80	7,4	16,8	1	186	-	23	14	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
306	Зеленый горошек консервированный	25	1.55	20,10	0.06	141,91	21,3	31	10.5	0,35
261	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	58	0,1	12	6	0,8
	<b>Итого:</b>	485	14,6	45,55	48,61	633,41	27	119	78	11.35

**День: четверг**

№ п/п в сборнике рецептов	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
304	Каша гречневая	150	4,5	5,1	21,9	151,1	-	18	73,5	2,4
143	Гуляш из говядины	80	9,68	13,56	82,6	148	-	14	0,7	14
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
20	Огурец свежий нарезка	60	0,3	0,03	0,5	3,9	5	12	7	0,3
432	Кисломолочный продукт	200	1,6	0,6	12,4	70	1,33	126,6	15,4	0,41
	<b>Итого:</b>	520	18,48	19,69	127,8	414,5	6.33	183,6	127,4	11,84

**День: пятница**

№ п/п в сборнике рецептов	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
443	Жаркое домашнему	180	17	15,9	19,27	293	6,9	24	33	2,1
71	Помидоры свежие нарезка	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	8,4	12	0,54
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
250	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	-	62	16	3,4
	<b>Итого:</b>	470	21,26	16,42	63,35	490,7	17,4	107,4	78,5	14,04

