Утверждаю

Директор МБОУ Богородская ОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н.Кольцова

Приказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примерное десятидневное меню горячих завтраков

в МБОУ Богородская ОШ для детей 7-11 лет

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  | порции | Б | Ж | У | А | В1 | С | Е | кальций | магний | фосфор | железо |
| Т.4 | Каша рассыпчатая гречневая | ***150*** | 3,23 | 5,22 | 34,74 | 223,2 | 0,01 | 0,18 | 1,2 | 0,54 | 21,2 | 14,2 | 148,5 | 0,86 |
| 437 | Гуляш из мяса говядины | ***80*** | 6,03 | 12,54 | 4,62 | 125 | 0,05 | 0,05 | 0,42 | 0,0 | 7,82 | 37,8 | 179,0 | 1,93 |
|  | Хлеб пшеничный | ***40*** | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,0 | 0,13 | 0,0 | 0,34 | 0,01 | 13,2 | 34,8 | 1,01 |
|  | Хлеб ржаной | ***40*** | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 0,0 | 0,07 | 0,0 | 0,5 | 14,0 | 10,0 | 67,2 | 0,31 |
|  | Сок фруктовый | ***200*** | 1,1 | 0,0 | 33,0 | 136 | 0,1 | 0,0 | 12,0 | 0,0 | 10,0 | 24,0 | 30,0 | 0,4 |
|  | Йогурт | ***110*** | 3,6 | 2,9 | 12,1 | 89 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 30,4 | 24,0 | 137,6 | 0,8 |
|  | ***итого:*** | ***620*** | ***19,0*** | ***21,9*** | ***102,2*** | ***731,3*** | ***0,2*** | ***1,1*** | ***14,7*** | ***1,4*** | ***83,4*** | ***123,2*** | ***597,1*** | ***5,26*** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  | порции | Б | Ж | У | А | В1 | С | Е | кальций | магний | фосфор | железо |
| 224 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | ***150/30*** | 19,8 | 21,3 | 30,7 | 457,1 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 2,1 | 340,1 | 48,4 | 376,5 | 1,3 |
| 685 | Чай с сахаром | ***200*** | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 6,5 | 4,12 | 0,34 |
|  | Хлеб пшеничный | ***40*** | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,0 | 0,13 | 0,0 | 0,34 | 0,01 | 13,2 | 34,8 | 1,01 |
|  | Банан | ***100*** | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,0 | 0,04 | 10,0 | 0,0 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***итого:*** | ***520*** | ***23,9*** | ***22,6*** | ***83,4*** | ***697,8*** | ***0,1*** | ***0,3*** | ***10,5*** | ***2,4*** | ***359,7*** | ***110,1*** | ***443,4*** | ***3,3*** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  | порции | Б | Ж | У | А | В1 | С | Е | кальций | магний | фосфор | железо |
| 338 | Овощи тушеные | ***150*** | 3,1 | 7,1 | 13,4 | 95,6 | 0,6 | 0,0 | 9,9 | 0,5 | 66,8 | 29,3 | 72,0 | 1,0 |
| 493 | Курица, запеченная под сметанным соусом | ***90*** | 11,1 | 11,1 | 20,4 | 231 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 69,1 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | ***40*** | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,0 | 0,13 | 0,0 | 0,34 | 0,01 | 13,2 | 34,8 | 1,01 |
|  | Хлеб ржаной | ***40*** | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 0,0 | 0,07 | 0,0 | 0,5 | 14,0 | 10,0 | 67,2 | 0,31 |
|  | Сок фруктовый | ***200*** | 1,1 | 0,0 | 33,0 | 136 | 0,1 | 0,0 | 12,0 | 0,0 | 10,0 | 24,0 | 30,0 | 0,4 |
|  | Огурец свежий | ***60*** | 0,5 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 0,0 | 0,02 | 6,0 | 0,0 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,4 |
|  | ***итого:*** | ***580*** | ***20,8*** | ***19,5*** | ***66,3*** | ***629,2*** | ***0,7*** | ***0,2*** | ***28,2*** | ***1,3*** | ***173,7*** | ***84,9*** | ***229,2*** | ***3,1*** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  | порции | Б | Ж | У | А | В1 | С | Е | кальций | магний | фосфор | железо |
| 302 | Каша рисовая | ***150*** | 5,82 | 7,5 | 64,5 | 235,6 | 0,03 | 0,06 | 0,064 | 0,47 | 146,0 | 31,2 | 51,0 | 0,46 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | ***200*** | 2,24 | 2,1 | 25,03 | 118,8 | 0,08 | 0,02 | 0,45 | 0,05 | 69,2 | 6,0 | 168,0 | 0,35 |
| 14 | Сыр | ***15*** | 3,45 | 4,45 | 0,0 | 54,5 | 0,05 | 0,01 | 0,0 | 0,1 | 132 | 5,5 | 75 | 0,15 |
|  | Хлеб пшеничный | ***40*** | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,0 | 0,13 | 0,0 | 0,34 | 0,01 | 13,2 | 34,8 | 1,01 |
|  | Груша | ***100*** | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,0 | 0,02 | 5,0 | 0,4 | 19,0 | 12,0 | 16,0 | 2,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***итого:*** | ***505*** | ***14,3*** | ***15,2*** | ***116,5*** | ***540,1*** | ***0,2*** | ***0,2*** | ***5,5*** | ***1,4*** | ***366,2*** | ***67,9*** | ***344,8*** | ***4,3*** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  | порции | Б | Ж | У | А | В1 | С | Е | кальций | магний | фосфор | железо |
| 335 | Пюре картофельное | ***150*** | 3,2 | 8,3 | 21,4 | 143,9 | 0,0 | 0,2 | 10,3 | 0,2 | 35,5 | 29,1 | 84,2 | 1,2 |
| 388 | Биточки рыбные | ***90*** | 9,4 | 13,8 | 15,2 | 153,0 | 0,1 | 0,1 | 15,3 | 2,2 | 36,2 | 31,0 | 114,1 | 1,2 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | ***200*** | 0,6 | 0,06 | 31,4 | 110,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
|  | Хлеб пшеничный | ***40*** | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,0 | 0,13 | 0,0 | 0,34 | 0,01 | 13,2 | 34,8 | 1,01 |
|  | Хлеб ржаной | ***40*** | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 0,0 | 0,07 | 0,0 | 0,5 | 14,0 | 10,0 | 67,2 | 0,31 |
|  | Апельсин | ***100*** | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,0 | 0,0 | 60,0 | 0,2 | 34,0 | 13,0 | 23,0 | 0,3 |
|  | Помидор свежий | ***60*** | 0,6 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,0 | 0,04 | 15,0 |  | 8,4 | 12,0 | 15,6 | 0,6 |
|  | ***итого:*** | ***680*** | ***19,7*** | ***23,8*** | ***96,1*** | ***615,6*** | ***0,1*** | ***0,5*** | ***100,6*** | ***3,4*** | ***137,0*** | ***110,2*** | ***338,9*** | ***4,6*** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  | порции, г | Б | Ж | У | А | В1 | С | Е | кальций | магний | фосфор | железо |
| 332 | Макароны отварные | ***150*** | 5,35 | 0,55 | 25,6 | 157,4 | 0,02 | 0,05 | 0,0 | 0,63 | 5,00 | 13,80 | 116 | 0,81 |
| 213 | Яйцо вареное | ***40*** | 5,1 | 5,6 | 0,3 | 63 | 0,1 | 0,03 | 0,0 | 0,2 | 22 | 5 | 77 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | ***40*** | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,0 | 0,13 | 0,0 | 0,34 | 0,01 | 13,2 | 34,8 | 1,01 |
| 648 | Сок фруктовый | ***200*** | 1,1 | 0,0 | 33,0 | 136 | 0,1 | 0,0 | 12,0 | 0,0 | 10,0 | 24,0 | 30,0 | 0,4 |
|  | Йогурт | ***110*** | 3,6 | 2,9 | 12,1 | 89 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 30,4 | 24,0 | 137,6 | 0,8 |
|  | ***итого:*** | ***540*** | ***17,6*** | ***9,9*** | ***87,7*** | ***531,1*** | ***0,2*** | ***0,2*** | ***6,7*** | ***13,1*** | ***67,4*** | ***80,0*** | ***395,4*** | ***4,0*** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  | порции | Б | Ж | У | А | В1 | С | Е | кальций | магний | фосфор | железо |
| 297 | Каша ассорти «Дружба» | ***150*** | 4,65 | 7,8 | 36,8 | 213,5 | 0,03 | 0,07 | 0,15 | 0,52 | 92,23 | 29,30 | 69,3 | 0,09 |
| 693 | Какао с молоком | ***200*** | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 177,56 | 0,01 | 0,05 | 2,06 | 0,17 | 158,7 | 15,2 | 126,20 | 0,67 |
| 14 | Сыр | ***15*** | 3,45 | 4,45 | 0,0 | 54,5 | 0,05 | 0,01 | 0,0 | 0,1 | 132 | 5,5 | 75 | 0,15 |
|  | Хлеб пшеничный | ***40*** | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,0 | 0,13 | 0,0 | 0,34 | 0,01 | 13,2 | 34,8 | 1,01 |
|  | Яблоко | ***100*** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 0,03 | 10,0 | 0,6 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***итого:*** | ***505*** | ***15,5*** | ***17,5*** | ***107,1*** | ***575,7*** | ***0,1*** | ***0,3*** | ***12,2*** | ***1,7*** | ***398,9*** | ***72,2*** | ***316,3*** | ***4,1*** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  | порции | Б | Ж | У | А | В1 | С | Е | кальций | магний | фосфор | железо |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом | ***200*** | 17,2 | 20,54 | 22,6 | 296,8 | 13,5 | 0,2 | 15,0 | 0,5 | 36,4 | 46,7 | 204,0 | 3,0 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | ***200*** | 0,6 | 0,06 | 31,4 | 110,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
|  | Хлеб пшеничный | ***40*** | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,0 | 0,13 | 0,0 | 0,34 | 0,01 | 13,2 | 34,8 | 1,01 |
|  | Хлеб ржаной | ***40*** | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 0,0 | 0,07 | 0,0 | 0,5 | 14,0 | 10,0 | 67,2 | 0,31 |
|  | Огурец свежий | ***60*** | 0,5 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 0,0 | 0,02 | 6,0 | 0,0 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***итого:*** | ***540*** | ***23,3*** | ***21,9*** | ***73,3*** | ***573,4*** | ***13,6*** | ***0,5*** | ***21,0*** | ***1,3*** | ***92,9*** | ***97,9*** | ***383,8*** | ***5,7*** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  | порции | Б | Ж | У | А | В1 | С | Е | кальций | магний | фосфор | железо |
| 511 | Рис отварной | ***150*** | 2,38 | 6,26 | 1,24 | 162,3 | 0,02 | 0,01 | 0,0 | 0,89 | 5,13 | 24,7 | 150 | 0,33 |
| 241 | Котлеты рыбные любительские | ***90*** | 12,3 | 9,95 | 4,5 | 112,5 | 0,29 | 0,11 | 1,5 | 0,45 | 28,5 | 22,5 | 129,0 | 0,75 |
| 685 | Чай с сахаром | ***200*** | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 6,5 | 4,12 | 0,34 |
|  | Хлеб пшеничный | ***40*** | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,0 | 0,13 | 0,0 | 0,34 | 0,01 | 13,2 | 34,8 | 1,01 |
|  | Йогурт | ***110*** | 3,6 | 2,9 | 12,1 | 89 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 30,4 | 24,0 | 137,6 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***итого:*** | ***590*** | ***20,9*** | ***19,9*** | ***49,5*** | ***510,0*** | ***0,3*** | ***0,3*** | ***2,6*** | ***1,7*** | ***75,6*** | ***90,9*** | ***455,5*** | ***3,2*** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  | порции | Б | Ж | У | А | В1 | С | Е | кальций | магний | фосфор | железо |
| 258 | Жаркое по-домашнему | ***150*** | 16,1 | 18,6 | 13,8 | 268,7 | 0,0 | 0,1 | 7,2 | 2,3 | 16,4 | 32,7 | 167,5 | 2,5 |
| 394 | Компот из свежих плодов | ***200*** | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 0,0 | 0,01 | 2,0 | 0,1 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | ***40*** | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,0 | 0,13 | 0,0 | 0,34 | 0,01 | 13,2 | 34,8 | 1,01 |
|  | Хлеб ржаной | ***40*** | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 0,0 | 0,07 | 0,0 | 0,5 | 14,0 | 10,0 | 67,2 | 0,31 |
|  | Мандарин | ***100*** | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 |  | 0,06 | 38,0 |  | 35,0 | 11,0 | 17,0 | 0,1 |
|  | ***итого:*** | ***530*** | ***22,1*** | ***20,3*** | ***67,0*** | ***576,0*** | ***0,0*** | ***0,4*** | ***47,2*** | ***3,2*** | ***72,4*** | ***70,9*** | ***290,5*** | ***4,8*** |