

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ ВМР «ООШ с. Барановка»
С.А. Гусева
Приказ № 1001 от «30» 09 2022г



**Примерное 10-дневное меню
для питания обучающихся
МОУ ВМР «ООШ с. Барановка»**

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				
							Ca	Mg	P	Fe	
143	230/80	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	42	32	90	1,2	0
104.105	1/250/25	Пасочный Ленинградский	3,3	6,8	22,6	113,3	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95
pen	1/60	Орфей свежий	0,8	0,1	2,6	14	23	14	24	0,6	0
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A

День 3

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				
							Ca	Mg	P	Fe	
14	1/60	Помидор свежий	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0
145	1/150	Канюста тушеная	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0
234	1/80	Птица отварная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04
2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	
Итого			19,28	16,84	72,15	561,86	97,4	63,45	115,3	1,89	0,05
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A

День 2

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				
							Ca	Mg	P	Fe	
76	1/60	Орфей свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0
293	1/80	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04
2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	
Итого			25,25	14,66	48,7	583	93,6	79,8	391,4	2,92	43
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A

День 1

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				
							Ca	Mg	P	Fe	
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0
108-109	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23

День 8

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				
							Ca	Mg	P	Fe	
76	1/60	Орех свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0
102	250/25	Суп с фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	55,91	43,79	0	2,2	0
246	1/80	Лягуш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0
302	150/5	Каша гречневая с маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	12,58	12,66	103,21	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0
Итого			24,92	11,54	65,24	503,36	101,89	94,95	208,71	2,85	0,04

День 7

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				
							Ca	Mg	P	Fe	
102	1/250	Суп картофельный с бовыми на масле	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23
259	1/230/80	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0
Итого			35,42	12,75	67,78	605,75	105,58	139,5	178,05	6,71	0,27

День 6

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	Минеральные вещества													
											0.02	0.02	0.02	0.02										
76	1/60	Супец свежий	0.8	0.1	2.6	14	20	14	4.2	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
113/114	1/250	Суп-лапша	2.21	5.06	11.92	120.25	19.7	0.3	0.5	0.58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
302	1/120	Пюре из гороха	14.95	1.04	33.02	224.01	14.2	6.8	121	4.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
234	1/80	Раба тушеная с овощами	11.5	8.8	12	102	46	12.3	1.6	0.4	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04
2/40	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			28.81	19.09	198.25	654.5	100.78	91.05	310.83	2.74	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08

День 10

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	Минеральные вещества													
											0.02	0.02	0.02	0.02										
82	1/250/10	Сварочник на мясном бульоне	1.81	4.91	125.25	102.5	44.38	26.25	53.23	1.19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
268	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	18.8	14.1	12.5	191	14.3	5.3	17.1	0.1	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04
2/40	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			28.81	19.09	198.25	654.5	100.78	91.05	310.83	2.74	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08

День 9

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	Минеральные вещества													
											0.02	0.02	0.02	0.02										
287	1/200/50	Пениные голубцы	23.38	21.25	44.61	451.25	56.38	59.38	249.13	2.74	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04
2/40	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			31.77	26.73	77.74	803	121.86	132.58	382.31	5.99	60.23	60.23	60.23	60.23	60.23	60.23	60.23	60.23	60.23	60.23	60.23	60.23	60.23	60.23

5

гПрошито и
пронумеровано
6 листов
Директоршколе
С.А.Гусева

