

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Харатиргенская начальная школа – детский сад
669334, Россия, Иркутская область Боханский район, д.Харатирген, ул.Ленина, 49



Перспективное десятидневное МЕНЮ

МБОУ Харатиргенская НШ-Д/С

Для детей от 7-11 лет

2024г

Осенне-зимний период для обучающихся с 1-4класс

День 1																		
№ рецептур	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.це нност	A	C	B1	B2	D	pp	Na	K	Ca	F	Se	
56	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96.1	108.	1	10,8	0.02	0.03	0	0.49	98.14	183.4			
309	Макаронны отварные	170	6	6,3	37.1	228.9	30.2	0	0.07	0.02	0.08	1,35	168.44	60.01	0	13.51	0.07	
238	Соус красный основной	35	1,1	0.9	3,1	25,5	46.1	0.9	0.01	0.01	0.01	0.12	4,26	49.55	3,12	12,3	0.15	
251	Йогурт питьевой	150	3,2	2,4	4,5	52.4	10	0.6	0.03	0.15	0	1,2	50	152	124	20	2	
	Хлеб ржаной	30	2,6	0.5	13	68.3	0	0	0.07	0.03	0	0.8	244	98	14	0	12,36	
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0.5	30	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1,32	299.4	55.8	12	8,7	3,6	
301	Птица тушеная	90	12,3	16	0,1	221,4	0,9	2,08	0,06	0,13	0	0	0	0	43,7	1,71	0	
	Конд.изделие	40																
	Итого за Третий приём пищи	740	34,4	26,3	93.3	781.4	5	12,3	0.27	0.26	0.09	5,28	864.24	8	3	60.43	18.52	
	Рекомендуемая величина		26,3	26,3	105.3	763.8												

День 2																	
№ рецептур	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.це нност	A	C	B1	B2	D	pp	Na	K	Ca	F	Se
312	Картофельное пюре	150	3,5	6,9	22	165.3	36.4	11,6	0.13	0.12	0.08	2,2	8	8	4	48.5	0.88
298	Голубцы ленивые	100	10	9,5	7,7	156.7	15	13,2	0.04	0.09	0.04	3,7	9	7	5	7	1,5
382	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12	107.2	17	0,7	0.04	0.16	0	1,1	49.95	3	04	5	2,29
70	Огурец в нарезке	60	0,5	0.1	1,5	8,5	6	6	0.02	0.02	0	0.12	4,8	84.6	13,8	10,2	0.18
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0.5	30	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1,3	299.4	55.8	12	8,7	3,6
	Хлеб ржаной	30	2,6	0.5	13	68.3	0	0	0.07	0.03	0	0.8	244	98	14	0	12,4
	Яблоко	180	0.6	0.6	15	66.6	7,5	15	0.05	0.03	0	0.45	39	417	24	12	0.45
	Итого за Третий приём пищи	760	27	22	102	713	76.5	40.5	0.4	0.45	0.11	9,7	952.9	1823.	275.	150.	
	Рекомендуемая величина		26	26	3	763.8							2	38	12	22	20.63

День 3																	
№ рецептур	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.це нност	A	C	B1	B2	D	pp	Na	K	Ca	F	Se
212	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10	114.3	137.	8	6,8	0.03	0.04	0	0.59	106.6	264.0	33.5	22.9
158	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	31	192.8	29	0	0.04	0.03	0.08	1,5	114.5	5	5	18.7	
227	Минтай припущенный	90	12	7,2	11	156.2	12	0.6	0.07	0.08	0.24	2,7	72.27	1	1	0.21	16.64
	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	100	12	0.04	0.08	0	1,2	12	304	10	0	0
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0.5	30	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1,3	299.4	55.8	12	8,7	3,6
	Хлеб ржаной	30	2,6	0.5	13	68.3	0	0	0.07	0.03	0	0.8	244	98	14	0	12,4
	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0.5	2,8	19	103.7	0	0	0	0.01	0	0.18	21	34.5	3,9	0	0
	Итого за Третий приём пищи	740	29	23	147.	910.3	279.	3	19,4	0.33	0.29	0.32	8,3	1200.	1082.	126.	467.
	Рекомендуемая величина		26	26	3	763.8							67	33	59	43	44.07

День 4																	
№ рецептур	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.це нност	A	C	B1	B2	D	pp	Na	K	Ca	F	Se
41	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8,3	0.1	74.8	65.3	0	0	0.01	0.1	0.02	0.7	1,5	1,2	0.28	0.1
45	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7,2	5,5	89.5	97.2	3	0.03	0.02	0	0.42	267.9	170.4	16.1		
54-12м.20	Плов с курицей	200	27	8,1	33.2	314.6	147	2,4	0.09	0.08	0	8	9	7	4	15,8	0.18
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11	91.1	13	0.5	0.03	0.13	0	0.91	38.55	183.9	111.		
	Мандарины	150	0.6	0.6	15	66.6	7,5	15	0.05	0.03	0	0.45	39	417	24	12	0.45
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0.5	30	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1,3	299.4	55.8	12	3,7	3,6
	Хлеб ржаной	30	2,6	0.5	13	68.3	0	0	0.07	0.03	0	0.8	244	98	14	0	12,4
	Итого за Третий приём пищи	710	39.9	29	107.	845.5	330.	3	20,9	0.33	0.33	0.1	1180.		198.	226.	
	Рекомендуемая величина		26	26	105.	763.8							51	1310	24	1	45.98

