

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Бурановская ООШ»  
 \_\_\_\_\_ А. М. Яковлева

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ  
 МБОУ «Бурановская ООШ»  
 ЗАВТРАК**

День: Первый  
 СЕЗОН: Осенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- каротин	В1	С
243	Биточек из курицы	80	2,3	3,2	10	164,17	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272
171	Каша гороховая	150	11,5	1,3	33,8	204,8	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
389	Сок	180	0,4		19,9	89	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>16,63</b>	<b>12,99</b>	<b>78,58</b>	<b>563,97</b>	<b>31,8</b>	<b>54,42</b>	<b>134,82</b>	<b>2,15</b>	<b>37,41</b>	<b>72,04</b>	<b>0,14</b>	<b>2,99</b>

ДЕНЬ: Второй  
 СЕЗОН: Осенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- кароти н	В1	С
15	Сыр(порциям)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
260	Гуляш из говядины	80	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
512	Рис припущенный с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	218	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,41</b>	<b>21,49</b>	<b>64,32</b>	<b>586</b>	<b>116,40</b>	<b>43,60</b>	<b>105,40</b>	<b>3,82</b>	<b>36,019</b>	<b>18,314</b>	<b>0,133</b>	<b>0,904</b>

ДЕНЬ: Третий

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В <sub>1</sub>	С
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0.038		
517	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,48	4,32	4,48	199	408	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
59	Картофель тушеный	150	3,3	9,15	22,6	169	42	30	82,5	1,05			0,13	5,4
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	0,53				24
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>14,61</b>	<b>22,23</b>	<b>59,16</b>	<b>586,8</b>	<b>471,6</b>	<b>67,24</b>	<b>311,2</b>	<b>2,87</b>	<b>20,46</b>	<b>360,038</b>	<b>0,3</b>	<b>5,4</b>

ДЕНЬ: Четвертый

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В <sub>1</sub>	С
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
469	Фрикадельки мясные с соусом	80	12,95	10,35	3,05	198	22,47	17,75	98	0,822	11,4	70,96	0,06	
510	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	7,2	0,38				2,83
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>22,01</b>	<b>20</b>	<b>53,75</b>	<b>540,68</b>	<b>146,02</b>	<b>59,85</b>	<b>276,9</b>	<b>5.072</b>	<b>11,419</b>	<b>70,97</b>	<b>0,223</b>	<b>2,854</b>

День: Пятый

СЕЗОН: Осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал )	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- каротин	В1	С
295	Котлеты из филе птицы	80	8,36	5,7	29,8	194	33,8	19,6	87	1,22		216	0,066	0,44
171	Каша пшеничная вязкая	150	5,1	9,15	34,2	180	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
348	Компот из кураги	180	0,5		11	79,2	16,11	10,5	14,6	0,33	0,35	0,02	0,01	0,4
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>		<b>16,39</b>	<b>22,34</b>	<b>89,88</b>	<b>559,2</b>	<b>69,11</b>	<b>52,34</b>	<b>157,2</b>	<b>2,83</b>	<b>36,409</b>	<b>234,058</b>	<b>0,176</b>	<b>0,44</b>

День: Шестой

СЕЗОН: Осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал )	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- каротин	В1	С
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
173	Каша молочная геркулесовая	200	8,6	4,15	36	255	29,4	44,1	117,6	1,47			0,17	
342	Какао с молоком	180	4,7	3,5	12,5	100,4	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,5	11,8	53,3								
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>		<b>16,23</b>	<b>16,64</b>	<b>75,18</b>	<b>554,7</b>	<b>54,5</b>	<b>55,94</b>	<b>157,2</b>	<b>2,96</b>	<b>0,059</b>	<b>0,038</b>	<b>0,21</b>	<b>2,72</b>

ДЕНЬ: Седьмой

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- кароти н	В <sub>1</sub>	С
293	Птица запечёная	80	11,76	6,88	1,12	148	31,68	24	156,48	2,21	0,04	0,04	0,1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
389	Сок	180	0,4		19,9	89	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>19,54</b>	<b>16,27</b>	<b>60,02</b>	<b>553</b>	<b>58,68</b>	<b>49,8</b>	<b>217,38</b>	<b>3,61</b>	<b>36,04</b>	<b>18,04</b>	<b>0,2</b>	<b>2,72</b>

ДЕНЬ: Восьмой

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- карот ин	В <sub>1</sub>	С
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
443	Плов из говядины	230	17,04	21,16	38,21	388	49,15	43,66	188,86	1,9		0,003	0,014	3,88
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>21,35</b>	<b>23,74</b>	<b>65,21</b>	<b>551</b>	<b>141,55</b>	<b>57,26</b>	<b>255,26</b>	<b>3,94</b>	<b>0,019</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>3,9</b>

ДЕНЬ: Девятый

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- карот ин	В <sub>1</sub>	С
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038	14	
260	Гуляш из говядины	80	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
638	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>16,33</b>	<b>23,2</b>	<b>60,3</b>	<b>576</b>	<b>135</b>	<b>66,04</b>	<b>197,7</b>	<b>4,62</b>	<b>0,059</b>	<b>3,49</b>	<b>14,102</b>	<b>31,53</b>

ДЕНЬ: Десятый

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- кароти н	В <sub>1</sub>	С
128	Пюре картофельное	150	3,2	8,03	21,64	205	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
278	Тефтели с соусом	80	16,3	12,93	4,91	136	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	0,53				24
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>22,33</b>	<b>29,72</b>	<b>58,63</b>	<b>519,8</b>	<b>70,67</b>	<b>52,37</b>	<b>114,04</b>	<b>2,68</b>	<b>0,059</b>	<b>216,038</b>	<b>0,673</b>	<b>29,82</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БУРАНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА", Яковлева Анастасия Михайловна, Директор

05.09.23 11:50 (MSK)

Сертификат 3D18AD9A8D8A08D66950467765F87C20