

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Онохойская начальная общеобразовательная школа- детский сад «Белочка» 671300 Республика Бурятия Заиграевский район  
п. Онохой , ул.Промышленная 5 тел.89503916502 , e-mail : [onscools54@mail.ru](mailto:onscools54@mail.ru)

## Примерное 10-дневное меню в МБОУ Онохойская нош-детский сад «Белочка»

Возраст от 7 до 11 лет

Утверждаю

И.о директора Наумова А.М



Неделя: первая День: понедельник

№ ре ц.	Приём наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамин ы
			Б	Ж	У		
	<b><u>Завтрак</u></b>						
	Каша молочная из риса и пшена	220	6,08	11,18	33,48	260	0,96
	Йогурт	95	2,2	5,0	16,0	120	0,03
	Бутерброд с маслом	30/10/	2,36	7,49	14,89	136	
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	2,83
	Всего					578	

Неделя: первая День: Вторник

№ ре ц.	Приём наименование пищи, блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витами ны
			Б	Ж	У	Ккал	С
	<b><u>Завтрак</u></b>						
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,14	31,9	156	0
	Котлеты мясные с соусом	80	8,05	9,19	8,6	151	0,4
	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8	4
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,03	14,49	71	39,9
	Выход:					462,8	

Неделя: первая День: Среда

№ ре ц.	Приём пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамин ы
			Б	Ж	У		
	<b><u>Завтрак</u></b>						
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	17,70	109,73	0,86
	Печень тушеная	100	13,50	9,20	4	171,20	5
	Напиток шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	100
	Бутерброд с сыром с маслом	30/15/5	5,8	8,30	14,83	157	0,11
	Выход:					526,13	

Неделя: первая День: Четверг

№ ре ц.	Приём наименование пищи, блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамин ы
			Б	Ж	У		
	<b><u>Завтрак</u></b>						
	Пельмени с маслом	205	21,1	12,45	36,05	341	0,39
	Какао с молоком	200	0,47	3,54	17,57	118,6	1,55
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,03	14,49	71	39,9
	Яблоко	150	0,60	0,60	1,2	66,60	15
	Выход:					597,2	

Неделя: первая День: Пятница

№ ре ц.	Приём наименование пищи, блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамин ы
			Б	Ж	У		
	<b><u>Завтрак</u></b>						
	Капуста тушеная	150	4,35	12	8,46	258,24	3,45
	Сосиска молочная	50	4,70	7,50	0,20	87,90	0,60
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,72
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0,03	14,49	71	39,9
	Итого					549,94	

Неделя: вторая День: Понедельник

№ ре ц.	Приём пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамин ы
			Б	Ж	У		
	<b><u>Завтрак</u></b>						
	Каша рисовая с сахаром с маслом слив.	210	3,09	4,07	36,98	197	0
	Йогурт	95	2,2	5,0	16,0	120	0,03
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/15	5,8	8,30	14,83	157	0,11
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83
	Всего					536	

Неделя: вторая День: Вторник

№ ре ц.	Приём наименование пищи, блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамин ы
			Б	Ж	У		
	<b><u>Завтрак</u></b>						
	Гарнир перловый	100	2,97	2,89	21,12	122,4	0
	Тефтели мясные с соусом	110	12,83	14,8	112,34	237	1,43
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,72
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,03	14,49	71	39,9
	Итого					563,2	

Неделя: вторая День: Среда

№ ре ц.	Приём наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамин ы
			Б	Ж	У		
	<b><u>Завтрак</u></b>						
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	17,70	109,73	0,86
	Котлета рыбная	55	6,14	7,51	7,41	122	0,16
	Кисель	200	0,43	0,12	38,62	157,6	4,44
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,03	14,49	71	39,9
	Булочка «Школьная»	60	5,01	1,92	26,91	145	0
	Итого					605,33	

Неделя: вторая День: Четверг

№ ре ц.	Приём наименование пищи, блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамин ы
			Б	Ж	У	Ккал	С
	<b><u>Завтрак</u></b>						
	Макаронные изделия	150	5,65	0,14	31,9	156	0
	Котлета мясная	80	8,05	9,19	8,6	151	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,03	14,49	71	39,9
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	27,6	88,2	100
	Яблоко	150	0,6	0,6	11,2	66,6	15
	Итого					532,8	

Неделя: вторая День: Пятница

№ ре ц.	Приём наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамин ы
			Б	Ж	У		
	<b><u>Завтрак</u></b>						
	Каша рисовая с маслом с сахаром	210	3,09	4,07	36,98	197	
	Сок яблочный	200	0,90	0	18,18	76	3,60
	Пицца «школьная»	100	9,89	16,25	28,3	299	0,19
	Итого					572	