



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Горхонская средняя общеобразовательная школа №73"
671333, Республика Бурятия, Заиграевский район, п.Горхон, ул. Железнодорожная, 22,



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Горхонская СОШ № 73»
Н.П. Максимова

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд Возрастная категория 7-11 лет.

2022г.
День 1.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества	Энергетическая
--------------------	-------	------------------	----------------

		белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)
Борщ из свежей капусты	200	7,21	19,68	43,73	415
Вермишель отварная	150	6,29	0,75	35,47	173,67
Котлета мясная	80	5,59	10,68	4,21	135
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
Сосиска в тесте	75	8,2	23,7	22,5	336,9
Итого		29,89	55,56	135,96	1198,47

День2.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник	200	8,07	20,36	7,93	429
Картофельное пюре	150	2,17	6,41	12,59	121
Горбуша запеченная	80	11,65	11,36	26,58	255
Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8
Вафли	40	2,1	5,43	21,6	157
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
апельсин	115	0,9	0,2	23,1	103
Итого		27,96	44,6	139,87	1279,7

День3.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Щи из свежей капусты	200	1,42	3,96	6,33	71,8
Каша гречневая	150	2	5	18	120
Гуляш из свинины	50/50	14,55	16,79	2,89	221
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
Пирожки с картошкой	75	4,2	12,9	25,6	236
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
Итого		24,77	39,4	82,87	786,7

День 4.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп рыбный	200	1,76	2,23	12,32	84,8
Рис отварной	150	3,6	6,6	44,4	215,7
Печень тушенная	50/50	10,8	7,35	6,88	197,2
Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8
Пирожки с капустой	75	5	8,1	38,2	243,6
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
Итого		24,23	25,12	139,87	956,0

День5.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп гороховый	200	3,2	8,72	7,04	111,6
Котлета мясная	100	5,59	10,68	4,21	135
Картофельное пюре	150	2,17	6,41	12,59	121
Кисель	200	0,15	0,08	24,5	114,6
Расстегай рыбный	75	9,5	10,6	11,2	178
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
Итого		23,01	37,24	75,59	742,1

День 6.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп овощной	200	3,2	8,72	7,04	11,6
Жаркое по-домашнему	200	14,3	20,7	29,6	424
Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8
Йогурт	100	7,3	3	12,3	106
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
Итого		27,87	33,26	120,02	756,3

День 7.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с лапшой	200	2,15	2,27	13,97	94,6
Капуста тушеная	150	9,53	3,59	7,99	72,45
Сосиска отварная	50	9,2	10	0,4	122
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
Печенье	80	7,5	11,8	74,9	417
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
Итого		30,98	28,41	127,31	843,95

День 8.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Борщ из свежей капусты	200	7,21	19,68	43,73	415
Вермишель отварная	150	6,29	0,75	35,47	173,67
Тефтели мясные	100	10,7	16,7	13,4	148,2
Колбаса в тесте	100	8,3	8,8	32,7	241,3
Кисель	200	0,15	0,08	24,5	114,6
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
Итого		35,05	46,76	165,85	1174,67

День 9.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп крестьянский	200	5,93	19,67	24,36	305
Голубцы ленивые	80	9,82	8,23	16,45	179
Картофельное пюре	150	2,17	6,41	12,59	121
Напиток из цикория	200	3,17	2,68	15,95	100,6
Банан	100	1,5	0,5	21	96
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9

Итого		24,99	38,24	106,4	883,5
-------	--	-------	-------	-------	-------

День 10.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп рыбный	200	1,76	2,23	12,32	84,8
Плов с мясом	150	6,5	9,9	22,9	203,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
Булочка домашняя	60	8	12	6,2	400
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
Итого		18,86	24,88	71,47	826,2

День 11.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп пшеничный с мясом	200	5,8	4,4	12,8	114
Сарделька отварная	80	7,12	15,12	2,64	176
Рагу овощное	150	1,77	10,99	8,6	142
Кисель	200	0,15	0,08	24,5	114,06
Яблоко	100	0,8	0	10	49
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
Итого		18,04	31,43	74,59	676,96

День 12.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Щи из свежей капусты	200	1,42	3,96	6,33	71,8
Картофельное пюре	150	2,17	6,41	12,59	121
Котлета рыбная	100	4,1	15,3	20,5	275
Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,6

Пирожки с печенью	75	10,1	15,3	15,88	268,16
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
Итого		24,27	45,27	88,93	936,46

День13.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Борщ из свежей капусты	200	7,21	19,68	43,73	415
Буузы домашние	100	12	8	24	213
Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8
Вафли	40	2,1	5,43	21,6	457
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
Итого		24,38	33,95	137,4	1299,7

День14.

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник	200	8,07	20,36	7,93	429
Вареники с картошкой	150	18	9,6	24,3	278
Чай с молоком	200	1,52	1,35	16,4	86
Печенье	80	7,5	11,8	74,9	417
хлеб	30	2,4	0,75	16,05	81,9
Итого		37,49	43,86	139,58	1291,9