

**Примерное десятидневное меню
МОУ «Береговская ООШ»
на 2024 - 2025 учебный год
для учащихся 1-9 классов
(обеды)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Береговская ООШ»
А.М.Демин/
2024-2025 года



The stamp is a circular official seal. The outer ring contains the text 'МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ПУТЯТИНСКИЙ' at the top and 'ОБЛАСТЬ ИРКУТСКАЯ' at the bottom. The inner ring contains 'МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОУ «БЕРЕГОВСКАЯ ООШ»'. In the center, there is a smaller circle with 'ООШ' and a star. A handwritten signature in blue ink is written across the stamp.

№ рел. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1-ый день																
завтрак																
ПР	Плов с курицей	150	5,7	10,1	15,3	173	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
294	Чай	200	0,07	0,01	13,51	61,62	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92		
ПР	Хлеб ржаной	38	4,08	0,38	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
61	Печенье	0,15	6,72	23,5	51,88	432,98	0,12	0,16	0,01	0,23	0,02	0,35	0,25	0,14		
	Итого		27,31	39,16	136,44	784,87	0,314	92,82	0,083	56,89	118,62	167,98	58,28	7,382		

№ рел. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2-ой день																
завтрак																
71	Макароны отварные	150	7,68	3,04	10	97,84	0,012	-	-	-	-	-	-	-		
71	Тетфеля мясная	80	13,5	11,8	28,7	277,4	16,9	-	-	0	18,7	19,5	-	-		
ПР	Хлеб ржаной	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,50	8,76	33,14	12,58	0,478		
ПР	Чай	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
578	Сушки	0,15	10,7	2,27	28,4	339	0,14	-	-	-	0,12	0,03	0,12	0,34		
	Итого		25,39	15,24	72,3	526,3	17,56	2,83	-	0,51	41,66	57,04	14,98	0,838		

№ рел. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3-ий день																
завтрак																
ПР	Суп с вермишелью	150	2,9	4	4,1	47	0,03	10	0,13	0,2	16	11	9	2,2		
ТК	Чай.	200	0,100	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2		
ПР	Хлеб ржаной	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478		
61	Печенье	0,15	6,72	23,5	51,88	432,98	0,12	0,16	0,01	0,23	0,02	0,35	0,25	0,14		
	Итого		12,73	44,4	202,61	669,9	0,298	3,76	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72		

№ рел. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4-ый день																
завтрак																
ПР	Каша гречневая с курицей	150	2.88	2.48	11.04	78	0.12	2.14	2.35	3.15	5.12	2.78	4.16	0.14		
ПР	Хлеб ржаной	38	3	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	0.42		
ПР	Чай	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.22	1.3	0.02	-	125.78	90	14	0.13		
578	Сушки	0.15	10.7	2.27	28.4	339	0.14	-	-	-	0.12	0.03	0.12	0.34		
	Итого		29.64	27.76	114.77	964.9	0.472	3.6	0.02	3.78	166.64	279.01	72.14	3.858		

№ рел. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
5-ый день																
завтрак																
ПР	Ленивые голубцы	80	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
45	Картофельное пюре	150	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28		
ПР	Хлеб ржаной	38	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
379	Чай	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13		
61	Печенье	0,15	6,72	23,5	51,88	432,98	0,12	0,16	0,01	0,23	0,02	0,35	0,25	0,14		
	Итого		24,85	17,69	130,16	768,02	0,376	21,83	0,06	10,07	201,67	343,03	91,58	5,158		

№ рел. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6-ой день																
завтрак																
15	Картофель тушеный с курицей	150	3,48	4,425	-	54	0,000 75	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15		
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
377	Чай	200	0,13	0,02	15,2	62	-	-	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
578	Сухари	0,15	10,7	2,27	28,4	339	0,14	-	-	-	0,12	0,03	0,12	0,34		
	Итого		15,36	10,385	93,13	514,08	0,250	2,935	0,039	1,195	169,78	316,47	156,06	5,968		

№ рел. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
7-ой день																
завтрак																
71	Плов с курицей	150	5,7	10,01	15,3	173	0,03	10	-	0,2		16	11	9	2,2	
ПР	Хлеб ржаной	38	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-		-	-	-	0,42	
283	Чай	200	0,56	0	27,89	113,79	0,012	80	-	0,76		21,34	3,44	3,44	0,634	
61	Печенье	0,15	6,72	23,5	51,88	432,98	0,12	0,16	0,01	0,23		0,02	0,35	0,25	0,14	
	Итого		24,65	9,93	136,24	689,3	0,25	92,37	0,04	5,52		96,05	193,28	76,91	4,902	

№ рел. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
8-ой день																
завтрак																
ПР	Суп с вермишелью	150	2,88	2,48	11,04	99	-	-	-	-		119	91	14	0,1	
ПР	Хлеб ржаной	38	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-		-	-	-	0,42	
377	Чай	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01		14,2	4,4	2,4	0,36	
578	Сушки	0,15	10,7	2,27	28,4	339	0,14	-	-	-		-	0,12	0,03	0,34	
	Итого		21,52	18,16	101,84	796,6	0,113	14,99	0,04	4,79		209,46	320,45	85,54	3,438	

№ реч. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9-ый день																
завтрак																
71	Макароны отварные	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
71	Фрикадельки с овощами	60	0,08	0,06	1,02	125	0,12	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,02		
ПР	Хлеб ржаной	38	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
283	Чай	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,2	-	125,78	90	14	0,13		
61	Печенье	0,15	6,72	23,5	51,88	432,98	0,12	0,16	0,01	0,23	0,02	0,35	0,25	0,14		
	Итого		32,73	33,52	86,11	703,68	0,484	14,13	0,23	2,94	253,16	231,37	73,14	4,418		

№ реч. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
10-ый день																
завтрак																
ПР	Ленивые голубцы	80	2,88	2,48	11,04	99	-	-	-	-	119	91	14	0,14		
62	Картофельное пюре	150	14,1	6,6	3,4	132,1	-	3,17	-	0,427	-	-	21,63	0,4		
294	Капуста квашеная	0,06	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
ПР	Хлеб ржаной	38	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
379	Чай	200	0,1	-	29,2	100,4	0,004	1,4	0,004	-	-	-	1,6	0,42		
578	Сушки	0,15	10,7	2,27	28,4	339	0,14	-	-	-	0,12	0,03	0,12	0,34		
	Итого		33,55	18,2	138,26	843,57	0,267	14,83	0,004	6,567	157,56	345,05	194,69	6,698		