



Директор Буерак-Поповской ООШ: О.Н. Дьячихина  
(Дьячихина О.Н.)

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ БУЕРАК-ПОПОВСКОЙ ООШ

1-4 КЛАССОВ

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима-весна  
 Меню десятидневное 1 день  
 Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2 <i>Обед</i>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	1,83	16,81	93,11	0,056	27,8	0,096		28,5			1,612			
492	Плов	150	11,4	9,75	27,15	247,5	0,22	4,5	1,24	4,55	33,6	237,45	75,53	2,05			
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60		4,06			15,16	7,14	5,6	0,58			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044			
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57	0,05	-	-	-	6,3	52,2	17,1	1,08			
	Печенье	40	1	2	28	120,86											
	Конфета	20	0,84	7,38	12,87	109,08											
	<b>Всего в обед</b>		<b>20,4</b>	<b>21,58</b>	<b>120,88</b>	<b>676,35</b>	<b>0,446</b>	<b>36,36</b>	<b>1,336</b>	<b>4,55</b>	<b>111,16</b>	<b>453,99</b>	<b>159,23</b>	<b>12,301</b>			

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима-весна  
 Меню десятидневное 2 день  
 Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	8		9	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Обед</b>																
124	Щи со свежей капустой	200	1,6	3,44	8	70,4	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595			
451	Котлета мясная	90	15,9	14,4	16,0	261	0,09	-	0,00	7,43	33,3	184,69	30,8	3,168			
516	Макаронные изделия отварные	150	2,89	9,15	34,20	244,5	1,24	-	0,01	1,725	24,6	66	28,2	1,41			
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,038	1,17	0,01		109,89	94,1	16,56	0,374			
587	Соус томатный	50	1,43	2,64	4,62	48,4											
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044			
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57	0,05	-	-	-	6,3	52,2	17,1	1,08			
	Печенье	40	1	2	28	120,86											
	Конфета	20	0,84	7,38	12,87	109,08											
	<b>Всего в обед</b>		<b>33,29</b>	<b>44,63</b>	<b>165,59</b>	<b>1090,04</b>	<b>1,618</b>	<b>34,87</b>	<b>1,00</b>	<b>9,625</b>	<b>271,14</b>	<b>652,99</b>	<b>180,14</b>	<b>11,671</b>			



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима-весна  
Меню десятидневное 3 день  
Категория: Дети 1-4 класс

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>I</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>			
	<b>Обед</b>																
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,72	0,48	16,12	104,88	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29			
469	Фрикадельки в соусе	90	15	14,2	14,4	240	0,66	-	0,01	0,92	13,12	35,28	15,04	0,752			
297	Гречка отварная	150	5,7	4,82	27,45	158,96	0,45	-	0,01	81	71,7	303	80,175	6,855			
16	Квашенная капуста	60	1,8	0,1	4,4	11,4	0,04	38	0,6	0,2	28,41	29,7	16,4	0,8			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57	0,05	-	-	-	6,3	52,2	17,1	1,08			
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	-	-	-	-	20	12	-	0,40			
	Сыр Российский	10	2,6	2,68	0	35,2	0,03	0,28	0,021		104	54	5	0,12			
	Печенье	40	1	2	28	120,86											
	Конфета	20	0,84	7,38	12,87	109,08											
	<b>Всего в обед</b>		<b>38,43</b>	<b>32,28</b>	<b>159,9</b>	<b>1041,62</b>	<b>1,6</b>	<b>50,83</b>	<b>1,561</b>	<b>84,22</b>	<b>327,33</b>	<b>797,38</b>	<b>239,31</b>	<b>17,341</b>			

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима-весна  
 Меню десятидневное 4 день  
 Категория: Дети 1-4 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>Обед</b>																	
138	Суп картофельный с рисом	200	1,39	0,21	5,81	81	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353				
437	Гуляш из филе курицы	90	11,8	8,48	2,44	132,81	0,03	0,36	0,003	0,44	19,08	121,07	18,98	1,78				
516	Макаронные изделия отварные	150	2,89	9,15	34,2	244,5	1,24	-	0,01	1,725	24,6	66	28,2	1,41				
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57	0,05	-	-	-	6,3	52,2	17,1	1,08				
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27				
	Печенье	40	1	2	28	120,86												
	Конфета	20	0,84	7,38	12,87	109,08												
	<b>Всего в обед</b>		<b>22,8</b>	<b>27,84</b>	<b>119,37</b>	<b>902,05</b>	<b>1,494</b>	<b>4,25</b>	<b>0,943</b>	<b>2,795</b>	<b>140,13</b>	<b>498,87</b>	<b>159,32</b>	<b>9,937</b>				



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИ ГОТОВЛЕНИИ БЛЮД**

Сезон: зима-весна  
 Меню десятидневное 5 день  
 Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2 <i>Обед</i>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,72	0,48	16,12	104,88	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29			
374	Рыба тушеная	90	8,52	4,47	3,97	90,36	0,063	6,039	1,305	2,781	14,04	16,27	27,50	0,65			
520	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,25	38,55	0,06	0,33	73,2	145,2	49,8	1,833			
	Квашенная капуста	60	1,8	0,1	4,4	11,4	0,04	38	0,6	0,2	28,41	29,7	16,4	0,8			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044			
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57	0,05	-	-	-	6,3	52,2	17,1	1,08			
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82	-	-	13,15	3,2	9,64	0,27			
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	38	0,01	10	0,02	-	16	11	9	0,63			
	Печенье	40	1	2	28	120,86											
	Конфета	20	0,84	7,38	12,87	109,08											
	<b>Всего в обед</b>		<b>26,37</b>	<b>19,73</b>	<b>119,25</b>	<b>812,28</b>	<b>0,787</b>	<b>162,31</b>	<b>2,905</b>	<b>5,501</b>	<b>235,9</b>	<b>568,77</b>	<b>235,04</b>	<b>12,597</b>			

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима-весна  
 Меню десятидневное 6 день  
 Категория: Дети 1-4 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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		
	<b>Обед</b>															
124	Щи со свежей капустой	200	1,6	3,44	8	70,4	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595		
436	Жаркое по- домашнему	150	7,97	8,15	14,55	182,80	0,12	3,07	0,015		21,83	127,71	34,74	1,77		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57	0,05	-	-	-	6,3	52,2	17,1	1,08		
	Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Печенье	40	1	2	28	120,86										
	Конфета	20	0,84	7,38	12,87	109,08										
	<b>Всего за день</b>		<b>17,14</b>	<b>21,59</b>	<b>114,02</b>	<b>724,94</b>	<b>0,37</b>	<b>36,77</b>	<b>0,995</b>	<b>0,47</b>	<b>145,18</b>	<b>447,91</b>	<b>139,32</b>	<b>8,889</b>		



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима-весна  
 Меню десятидневное 7 день  
 Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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			
	<b>Обед</b>																
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	1,83	16,81	93,11	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353			
451	Котлета мясная	80	15,9	14,4	16	208,80	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168			
511	Рис отварной	150	5,25	3,75	24,6	166,5	0,27	-	0,01	0,97	43,05	267	95,25	0,013			
2	Яйцо вареное куриное вкрутую	40	5,32	4,66	0,3	62,8											
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	96,8	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,3	9,6	57	0,05	-	-	-	6,3	52,2	17,1	1,08			
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82			13,15	3,2	9,64	0,27			
	Печенье	44	1	2	28	120,86											
	Конфета	20	0,84	7,38	12,87	109,08											
	<b>Всего в обед</b>		<b>35,47</b>	<b>34,64</b>	<b>134,63</b>	<b>974,95</b>	<b>0,584</b>	<b>3,89</b>	<b>0,94</b>	<b>9,04</b>	<b>162,8</b>	<b>763,5</b>	<b>238,29</b>	<b>9,928</b>			



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 8 день

Категория: Дети 1-4 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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		
	<i>Обед</i>															
138	Суп картофельный с рисом	200	1,39	0,21	5,81	81	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353		
437	Гуляш из филе курицы	90	11,8													
		4	8,48	2,44												
516	Макаронные изделия отварные	150	2,89	9,15	34,2	244,5	0,03	0,36	0,003	0,44	19,08	121,07	18,98	1,78		
							1,24	-	0,01	1,725	24,6	66	28,2	1,41		
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	96,8	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Хлеб ржано- пшеничный	20														
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Печенье	44	1	2	28	120,86										
	Конфета	20	0,84	7,38	12,87	109,08										
	<b>Всего в обед</b>	<b>22,08</b>	<b>27,54</b>	<b>130,08</b>	<b>892,49</b>	<b>1,44</b>	<b>1,43</b>	<b>0,943</b>	<b>2,795</b>	<b>130,68</b>	<b>455,47</b>	<b>132,58</b>	<b>8,987</b>			

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима-весна  
Меню десятидневное 9 день  
Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<i>Обед</i>																		
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,72	0,48	16,12	104,88	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29					
463/04	Тефтели паровые из говядины с рисом	100	7,36	14,48	8,00	192,00	0,032	1,512	0	0,352	9,736	64,12	12,98	0,6					
297	Гречка отварная	150	5,7	4,82	27,45	158,96	0,45	-	0,01	81	71,7	303	80,175	6,855					
19	Нарезка из свеж. огурцов	60	0,9	7,1	3,9	85	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75					
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57	0,05	-	-	-	6,3	52,2	17,1	1,08					
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82	-	-	13,15	3,2	9,64	0,27					
	Печенье	40	1	2	28	120,86													
	Конфета	20	0,84	7,38	12,87	109,08													
	<b>Всего в обед</b>		<b>26,36</b>	<b>36,88</b>	<b>132,39</b>	<b>984,58</b>	<b>0,956</b>	<b>32,88</b>	<b>1,56</b>	<b>83,7</b>	<b>204,186</b>	<b>767,72</b>	<b>242,495</b>	<b>16,889</b>					



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 10 день

Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Обед</b>																
124	Щи со свежей капустой	200	1,6	3,44	8	70,4	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595			
437	Гуляш из филе курицы	80	10,5														
		3	7,54	2,17		118,06	0,03	0,36	0,003	0,44	19,08	121,07	18,98	1,78			
520	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,25	38,55	0,06	0,33	73,2	145,2	49,8	1,833			
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	96,8	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044			
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27			
	Печенье	44	1	2	28	120,86											
	Конфета	20	0,84	7,38	12,87	109,08											
	<b>Всего в обед</b>		<b>20,41</b>	<b>25,36</b>	<b>85,53</b>	<b>699,1</b>	<b>0,484</b>	<b>75,43</b>	<b>1,043</b>	<b>1,24</b>	<b>202,48</b>	<b>525,47</b>	<b>165,9</b>	<b>9,522</b>			