

Согласовано:

Утверждено: приказом БОУ «Андреевская ОШ»  
от 28.11.2022 № 178-ОД



### Примерное десятидневное меню

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Понедельник</b>														
	<b>Обед</b>													
1.	Борщ со сметаной	250	3,9	4,3	16	171	0,07	10,9	3	0,45	55	82	25	1,8
2.	Рыбный шницель	100	8,7	7,9	17,4	267	0,13	4,52	0,03		65,53	287,1	72,72	0,9
3.	Картофельное пюре	180	3,52	7,25	21,72	241	0,20	25,23	34		50,31	115,5	37	1,35
4.	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62	0,25	24			11	20	8	1,0
5.	Хлеб	50	1,65	0,3	9,62	70	0,18				108	32	71	0,6
6.	Батон	50	1,48	0,58	10,28	142	0,18				108	32	71	0,6

6,25

4	Чай	200	0,3		15	58	0,01	0,01	2,6		6,23			
5.	Хлеб	50	1,65	0,3	9,62	70	0,18				108	32	71	0,6
6	Батон	50	1,48	0,58	10,28	142	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	830	20,73	19,98	87,8	962	1,34	5,52	51,02	1,4	368,34	434,48	393,87	1,2
<b>Среда</b>														
	<b>Обед</b>													
1.	Суп гороховый	250	7,6	5,57	22	179	0,44	8,0	0,18		60,61	95	26	1,3
2.	Тефтели в соусе	100	6,24	9,78	11,13	301	0,09	9			85	108	62	0,8
3	Рис отварной	200	4,5	4,1	25,7	280	0,09	0	0,05	0,33	17,56	79,89	25,56	
4	Кисель	200	0		15,3	150		3,3						
5.	Хлеб	50	1,65	0,58	9,62	70	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	800	19,99	20,03	83,75	980	0,8	20,3	0,23	0,33	271,17	314,89	184,56	2,7
<b>Четверг</b>														
	<b>Обед</b>													
1	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	4,3	10	95	0,5	10,1	0,13	0,13	42,38	52,4	16,13	1
2	Котлета	100	10,88	9,57	16	305	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
3	Макароны	180	3,40	5,58	36,6	260	0,08		28		6,48	49,56	28,16	1,48
4	Чай	200	0,2		15	58	0,01	0,01	2,6		6,23			
5	Хлеб	50	1,65	0,3	9,62	70	0,18				108	32	71	0,6
6	Батон	50	1,48	0,58	10,28	142	0,18				108	32	71	0,6

	Итого	830	19,6 1	20,33	97,5	930	1,05	10,26	59,48	0,13	314,8 4	332,3 4	218,4 2	5,18
<b>Пятница</b>														
	<b>Обед</b>													
1	Суп крестьянский с перловой крупой	250	3,6	6,3	15,3	127	0,07	0,04	1,03		40	35,98	5,42	
2.	Жаркое домашнему	250	12,9	12,9	30,65	472	0,4	13,9	35,5		70,71	485,4 5	95,44	
3.	Компот из свежих яблок	200	0,3		17,9	130	0,02	5,07	1,8		10			5
4.	Хлеб	50	1,65	0,3	9,62	70	0,18				108	32	71	0,6
5	Батон	50	1,48	0,58	10,28	142	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	800	19,9 3	20,08	83,75	941	0,85	19,01	38,33		336,7 1	585,4 3	242,8 6	6,2

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Понедельник</b>														



1	Солянка сборная мясная	250	3,16	2,17	4,6	186	0,45	7,2			180	382	115	3,2
2	Бифштекс	100	10,8	11,7	15	226	0,1	0,136	26,88		42,38	150,7 4	29,92	
3	Макароны отварные	180	3,4	5,58	36,6	260	0,08		25,2		6,83	44,6	25,34	
4	Компот из свежих яблок	200	0,16		16,8	71	0,02	5,07	1,8		10			5
5.	Хлеб	50	1,65	0,3	9,62	70	0,18				108	32	71	0,6
6	Батон	50	1,48	0,58	10,28	142	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	830	20,6 5	20,33	92,90	955	1,01	12,40 6	53,88		455,2 1	641,3 4	312,2 6	9,4
<b>Четверг</b>														
	<b>Обед</b>													
1.	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	250	4	3,9	14,7	141	0,15	1			151	92	14	0,1
2.	Биточки из говядины	100	9,5	12,35	16	284	0,11	0,135	25,88		42,38	150,7 4	28,92	
3	Греча отварная	180	3,8	3,2	28,4	253	0,25	0	0,04	0,6	20	135	203	
4	Компот сухофруктов	200	0,3		15,7	62	0,25	24			11	20	8	1,0
5.	Хлеб	50	1,65	0,3	9,62	70	0,18				108	32	71	0,6
6	Батон	50	1,48	0,58	10,28	142	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	830	20,7 3	20,33	94,7	952	1,12	25,13 5	25,92	0,6	440,3 8	461,7 4	395,9 2	2,3
	<b>Пятница</b>													
1	Морковь тертая с	100	1,5	4,0	11,0	40	0,06	0,0	0,0	5,0	51	55	38	1,2

	сахаром													
2	Суп картофельны й с мясными фрикаделька ми	250	2,6	5,7	13,2	229	0,13	9,88	3,96		42	104,9 7	32,01	
3	Рыбный шницель с соусом	100	7,7	5,9	15,4	209	0,13	4,42	0,03		65,53	287,1 5	72,72	0,8
4	Картофельно е пюре	180	5,52	7,27	21,72	241	0,2	25,23	34		50,31	116,5	38	
5	Чай с лимоном	200	0,3		15	62	0,01	40	2,6		6,23			
6	Хлеб	50	1,65	0,3	9,62	70	0,18				108	32	71	0,6
7	Батон	50	1,48	0,58	10,28	142	0,18				108	32	71	0,6
8	Итого	930	20,7 5	23,75	96,22	993	0,89	79,53	40,59	5,0	431,7	627,6 2	322,7 3	3,2