

Согласовано:

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



Примерное десятидневное меню

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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
Понедельник														
	Обед													
1.	Борщ со сметаной	210	3,9	4,3	16	171	0,07	4	3	0,45	45	82	25	1,8
2.	Рыбный шницель	90	8,7	5,9	17,4	223	0,12	4,02	0,02		62,53	286,15	71,72	0,8
3	Картофельное пюре	150	3,52	5,25	21,72	182	0,19	24,23	34		49,31	115,5	37	
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
	Итого	700	18,07	15,75	80,44	708	0,81	56,25	37,02	0,45	275,84	535,65	212,72	4,2
Вторник														
	Обед													
1	Рассольник со сметаной	210	2,1	4,5	21,1	158	0,63	4,9		0,8	58	75	21	

2.	Кура тушеная в соусе	90	10,5	9	4,4	253	0,07	0,61	48,38		63,11	155,48	26,87	
3	Греча отварная с маслом	150	5,8	6,2	29,88	186	0,21		0,04	0,6	14	135	203	3
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
	Итого	700	20,25	20	80	725	2,09	5,52	51,02	1,4	249,34	397,48	321,87	3,6
Среда														
	Обед													
1.	Суп гороховый	210	7,6	5,57	20	143	0,43	7,79	0,17		58,61	94	25	1,3
2.	Тефтели в соусе	90	6,24	9,78	9,67	257	0,09	9	-	-	82	107	61	0,8
3	Рис отварной	150	2,5	4,1	25,7	210	0,08	0	0,04	0,33	15,56	78,89	25,56	-
4	Кисель	200	0,0		15,3	59		3,3						
5.	Хлеб	50	1,65	0,3	9,62	70	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	700	17,99	19,75	80,29	739	0,78	20,09	0,21	0,33	264,17	311,89	182,56	2,7
Четверг														
	Обед													
1	Щи из свежей капусты со сметаной	210	2	4,3	10	95	0,43	8,1	0,1	0,1	33,9	41,9	12,9	0,8
2.	Котлета	90	10,88	9,57	16	261	0,09	0,135	25,88		39,38	149,74	28,92	2,2
3	Макароны	150	3,4	5,58	36,6	221	0,07		25,2		5,83	44,6	25,34	
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
	Итого	700	18,1	19,75	87,22	705	0,78	8,245	53,78	0,1	193,3	268,2	138,1	3,6

			3								4	4	6	
Пятница														
	Обед													
1	Суп крестьянский с перловой крупой	210	2,6	5,3	14,3	127	0,06	0,03	1,02		36	34,98	5,42	
2.	Жаркое домашнему	200	9,9	9,72	15,4	388	0,3	12,9	34,5		64,71	484,45	94,44	
3.	Компот из свежих яблок	200	0,1		17,9	71	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	52	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	710	15,73	15,9	67,5	708	0,74	18	37,32		326,71	583,43	241,86	6,2

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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
Понедельник														
	Обед													
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	210	2,9	2,5	21	176	0,12	18,3			19,02	48,98	10,38	1,1
2.	Шницель из	90	10,8	11,7	16	261	0,04	0	0,04	0,33	39,38	149,7	28,92	

	говядины		8									4		
3	Картофельно е пюре	150	3,52	5,25	21,72	182	0,19	24,23	34		49,31	115,5	37	
4	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62	0,25	24			11	3,6	8	1
5	Хлеб	50	1,65	0,3	9,62	70	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	700	19,2 5	19,75	84,04	751	0,78	66,53	34,04	0,33	226,7 1	349,8 2	155,3	2,7
Вторник														
	Обед													
1	Суп рыбный	210	1,83	5	8,18	155	0,45	4,43	0,02	0,33	56,5	133,2 8	24,3	0,51
2.	Кура тушеная в соусе	90	9,5	6,4	4,4	253	0,07	0,61	48,38		63,11	155,4 8	26,87	
3	Рис отварной	150	2,5	4,1	25,7	210	0,08		0,04	0,33	15,56	78,89	25,56	
4	Кисель	200	0,		15,3	59		3,3						
4.	Хлеб	50	1,65	0,3	9,62	70	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	700	15,4 8	15,8	63,2	747	0,78	8,34	48,44	0,66	243,1 7	399,6 5	147,7 3	1,11
Среда														
	Обед													
1	Солянка сборная мясная	210	3.16	2.17	4,6	186	0,42	6,2			178	382	115	3,2
2	Бифштекс	90	10,8 8	11,7	16	226	0,09	0,135	25,88		39,38	149,7 4	28,92	
3	Макаронны отварные	150	3.4	5,58	36,6	196	0,07	0	25,2		5,83	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

	Итого	700	19,2 5	19,75	83,62	749	0,78	11,40 5	52,88		341,2 1	608,3 4	240,2 6	8,8
Четверг														
	Обед													
1.	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	210	4	3,9	14,7	141	0,13	1			141	91	14	0,1
2.	Биточки из говядины	90	9.5	12.35	16	261	0,09	0,135	25,88		39,38	149,7 4	28,92	
3	Греча отварная	150	3,8	3,2	28,4	186	0,21	0	0,04	0,6	14	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
	Итого	700	19,2 5	19,75	84,42	720	0,86	25,13 5	25,92	0,6	313,3 8	427,7 4	324,9 2	1,7

Пятница														
	Обед													
1	Тертая морковь с сахаром	100	1,5	4,0	11,0	40,0	0,06	0,0	0,0	5,0	51	55	38	1,2
2	Суп картофельны й с мясными фрикаделька ми	210	2,93	3,1	13,2	168	0,12	9,87	3,96		39	103,9 7	32,01	
3	Рыбный	90	7,7	7,2	15,4	223	0,12	4,02	0,02		62,53	286,1	71,72	

	шницель с соусом											5		
4	Картофельное пюре	150	3,52	5,25	21,72	182	0,19	24,23	34		49,31	115,5	37	
5	Чай с лимоном	200	0,3		15	62	0,01	40	2,6		6,23	0	0	0
6	Хлеб	50	1,65	0,3	9,62	70	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	740	17,6	19,85	85,94	745	0,68	78,12	40,58		316,07	592,62	249,73	1,8

