



Примерное десятидневное меню.
бюджетное общеобразовательное учреждение Вашкинского муниципального округа
«Андреевская основная школа»

наз. на.

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 (1 день)														
	Обед													
1.	Огурцы свежие сезонно	60	0,48	0,06	1,5	8,40	0,02	5	0,01	0,05	11,5	21,0	7,0	0,50
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,9	2,66	21	109,39	0,12	18,3			19,02	58,98	10,38	1,1

3	Тефтели мясные с соусом	90	12,36	16,11	13,15	257	0,19	9			82	131,42	61	0,8
4	Макаронные изделия	150	5,64	4,47	35,97	206,83	0,07		25,2		5,83	54,6	25,34	
5.	Компот из свежих фруктов	200	0,1		17,9	71	0,02	5,07	1,8		10			5
6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,18				108	32	71	0,6
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	740	24,32	23,7	107,28	739,22	0,78	37,37	27,01	0,05	344,35	330	245,72	8,6
Вторник (2 день)														
	Обед													
1.	Борщ со сметаной	200	4,01	8,28	13,18	144,25	0,07	4	3	0,45	45	82	25	1,8
2	Курица тушеная в соусе	90	10,5	9,35	4,4	203	0,07	0,61	48,38		63,11	155,48	26,87	
3	Рис отварной	150	3,8	5,43	39,73	170	0,08		0,04	0,33	15,56	78,89	25,56	
4.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	62	0,25	24			11	20	8	1,0
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,18				108	32	71	0,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6

	Итого	700	23,2 7	23,7	116,4 7	712,85	0,83	28,61	51,42	0,78	350,6 7	400,3 7	227,4 3	4,0
Среда (3 день)														
	Обед													
1	Суп рассольник	200	2,1	4,5	21,1	143,77	0,63	4,9		0,8	58	75	21	
2	Котлета мясная с соусом	90/20	14,9 8	14,35	16	261	0,09	0,135	25,88		39,38	149,7 4	28,92	2,4
3	Картофельно е пюре	150	3,04	4,41	24,52	150,2	0,19	24,23	34		49,31	115,5	37	
4.	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0		13,98	9,06	4,16	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,18				108	32	71	0,6
6	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	700	23,1	23,7	106,8 8	752,37	1,28	31,09 5	59,88	0,8	376,6 7	413,3	233,0 8	3,6
Четверг (4 день)														
	Обед													
1	Суп гороховый	200	3,9	3,27	19,46	143	0,43	7,79	0,17		58,61	94	25	1,3
2	Тефтели мясные в соусе	90	12,3 6	16,11	13,15	257	0,19	9			82	107	61	0,8
3	Греча отварная	150	5,8	6,2	32,23	186	0,21		0,04	0,6	14	135	203	3
4.	Компот из свежих фруктов	200	0,1		17,9	71	0,02	5,07	1,8		10			5

5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,18				108	32	71	0,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	700	25,0	25,98	100,5	743,6	1,21	21,86	2,01	0,6	380,61	400	431	11,3
Пятница (5 день)														
	Обед													
1.	Суп щи со сметаной	200	3,93	8,31	9,31	128,83	0,43	8,1	0,1	0,1	34,06	45,92	12,9	1,4
2.	Курица тушеная в соусе	90	10,5	10,44	6,9	220,74	0,07	0,61	48,38		63,11	155,48	26,87	
3.	Рис отварной	150	5,64	4,47	35,97	206,83	0,07		25,2		5,83	44,6	25,35	
4	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	62	0,25	24			11	20	8	1,0
5	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47	0,18				108	32	71	0,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	700	23,51	23,7	101,5	705	1,18	32,71	73,68	0,1	330	330	215,12	3,6

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 (6 день)														

	Обед													
1.	Суп гороховый	200	3,9	3,27	19,46	143	0,43	7,79	0,17		58,61	94	25	1,3
2	Плов с курицей	240	14,44	19,95	35,69	368	0,06	1,01	48		49,16	199,3	47,5	1,1
3	Чай	200	0,2		15	58	0,01	0,01	2,6		6,23			
4	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,18				108	32	71	0,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,52	0,16	47	47	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	700	23,1	23,7	136,83	710	0,86	8,81	50,77		330	357,3	214,5	3,6
Вторник (7 день)														
	Обед													
1	Суп солянка со сметаной	200	3,16	2,51	4,6	186	0,42	6,2			178	382	115	3,2
2	Шницель мясной	90	9,18	14,35	16	227	0,09	0,135	25,88		39,38	149,74	28,92	2,4
3	Греча отварная	150	5,8	6,2	32,23	186	0,21		0,04	0,6	14	135	203	3
4	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	62	0,25	24			11	20	8	1,0
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,18				108	32	71	0,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	700	23,1	23,7	111,99	794,6	1,33	30,335	25,92	0,6	458,38	750,74	496,92	10,8
Среда (8 день)														

	Обед													
1	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8		7,2			6,9	6	3,5	0,21
2	Суп крестьянский	200	4,29	8,47	14,96	154,12	0,06	0,03	1,02		36	34,98	5,42	1,19
3	Рыба тушеная в соусе	90	10,79	10,16	7,84	180	0,16	4,02	0,02		62,53	286,15	71,72	1,0
4	Пюре картофельное	150	3,04	4,41	24,52	150,2	0,19	24,23	34		49,31	115,5	37	
5	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83			13,98	9,06	4,16	
6	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,18				108	32	71	0,6
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	740	23,1	23,7	103,44	736,52	0,78	37,31	35,04		384,72	515,69	263,8	3,6
Четверг(9 день)														
	Обед													
1	Суп борщ со сметаной	200	4,01	4,75	13,18	144,25	0,07	4	3	0,45	45	82	25	1,8
2	Тефтели мясные в соусе	90	12,36	13,11	15,15	257	0,19	9			82	107	61	0,8
3	Макаронные изделия	150	3,8	5,43	39,73	170	0,15		0,04	0,33	15,56	78,89	25,56	

4	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62,23	0,01	40	2,6		6,23	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,18				108	32	71	0,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	7,92	39,60	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	700	23,27	23,7	101	720,08	0,78	53	5,64	0,78	364,79	331,89	253,56	3,8

Пятница (10 день)														
	Обед													
1	Помидоры свежие сезонно	60	0,66	0,12	3,28	14,40	0,02	2,94			11,20	18,0	8,40	0,30
2	Суп щи со сметаной	200	3,93	8,31	12,31	138,83	0,43	8,1	0,1	0,1	39,06	45,92	12,9	1,4
3	Рагу овощное с курицей	240	15,57	14,87	46,25	394,17	0,07	1,11	52,57		54,4	218,4	52	
4	Компот из свежих фруктов	180	0,1		17,9	71	0,02	5,07	1,8		10			5
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	47	0,18				108	32	71	0,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	9,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	720	23,1	23,7	100,5	705	0,9	17,22	54,47	0,1	330,66	346,32	215,3	7,9

Питьевой режим обеспечивается бутилированной водой.

