Утверждено:

Директор БОУ «Андреевская основная школа»

Е. А. Мишина

Примерное десятидневное меню.

бюджетное общеобразовательное учреждение Вашкинского муниципального округа

«Андреевская основная школа»

Возрастная категория: 12 лет и старше
Сезон : осенне-зимний

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 ДЕНЬ)														
ОБЕД														
1	Огурцы свежие сезонно	100	9	7	23	23	0,036	0,066	54,65	2,3	76,7	15	25	0,45
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	9	42	232	0,1	0,5	94	0,3	102	68	10,5	0,1
3	Тефтели мясные с соусом	100	4	5	21,05	320	0,1	2,3	56	0,3	56	12	23	0,15
4	Макаронные изделия	180	3	4	15	150	0,01	0,1	38,6	0,5	102	80	7	0,1
5	Компот из свежих фруктов	200	1	2	17	98	0,08	1,3	51,15	0,3	2	77	14,5	0,1

6	Хлеб пшеничный	20	1	2	8	61	0,1	9,8	0,6	0,5	61	65	12	0,2
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	3,2	8	68	0,064	10,44	20	2	20,3	103	13	5,2
	Всего за обед	870	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	6,2	420	420	105	6,3
ВТОРНИК (2 ДЕНЬ)														
ОБЕД														
1	Суп борщ со сметаной	250	12	10	52	152	0,1	2	15	0,4	152	96	23	0,25
2	Курица тушенная в соусе	100	8	11	34	312	0,12	1	56	0,1	24	59	6	0,05
3	Рис отварной	200	6	7	18,05	214	0	1,2	45,2	0,5	88	61	8	1,2
4	Компот из сухофруктов	200	2	1,2	15	138	0,02	0,9	59,75	0,6	73	15	2	0,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	0,1	2,1	12	0,2	23	25	1	1,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75	0,15	17,3	127,05	4,4	60	164	65	3,5
	Всего за обед	800	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	6,2	420	420	105	6,3
СРЕДА (3 ДЕНЬ)														
ОБЕД														
1	Суп рассольник	250	10	12	50	154	0,1	2	15	0,4	152	96	23	0,25
2	Котлета рубленная	100	8	9	36	310	0,12	1	56	0,1	24	59	6	0,05
3	Картофельное пюре	200	8	7	18,05	216	0	1,2	45,2	0,5	88	61	8	1,2
4	Кисель	200	2	1,2	15	136	0,02	0,9	59,75	0,6	73	15	2	0,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	0,1	2,1	12	0,2	23	25	1	1,1
6	Хлеб ржаной	30	2	1,5	8	75	0,15	17,3	127,05	4,4	60	164	65	3,5
	Всего за обед	800	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	6,2	420	420	105	6,3
ЧЕТВЕРГ (4 ДЕНЬ)														
ОБЕД														
1	Суп гороховый	250	12	11	62	152	0,1	2	15	0,4	152	96	23	0,25
2	Тефтели мясные в соусе	100	8	10	24	312	0,12	1	56	0,1	24	59	6	0,05
3	Греча отварная	200	6	7	18,05	214	0	1,2	45,2	0,5	88	61	8	1,2

4	Компот из свежих фруктов	200	2	1,2	15	138	0,02	0,9	59,75	0,6	73	15	2	0,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	0,1	2,1	12	0,2	23	25	1	1,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75	0,15	17,3	127,05	4,4	60	164	65	3,5
Всего за обед		800	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	6,2	420	420	105	6,3

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Ft
ПОНЕДЕЛЬНИК (5 ДЕНЬ)														
ОБЕД														
1	Суп щи со сметаной	250	12	10	52	152	0,1	2	15	0,4	152	96	23	0,25
2	Курица тушеная в соусе	100	8	11	34	312	0,12	1	56	0,1	24	59	6	0,05
3	Макаронные изделия	200	6	7	18,05	214	0	1,2	45,2	0,5	88	61	8	1,2
4	Компот из сухофруктов	200	2	1,2	15	138	0,02	0,9	59,75	0,6	73	15	2	0,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	0,1	2,1	12	0,2	23	25	1	1,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75	0,15	17,3	127,05	4,4	60	164	65	3,5
Всего за обед		800	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	6,2	420	420	105	6,3

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Ft
ПОНЕДЕЛЬНИК (6 ДЕНЬ)														
ОБЕД														
1	Суп гороховый	250	12	11	62	152	0,1	2	15	0,4	152	96	23	0,25
2	Плов с курицей	300	14	17	42,05	526	0,12	2,2	101,2	0,6	112	120	14	1,25

3	Чай	200	2	1,2	15	138	0,02	0,9	59,75	0,6	73	15	2	0,2
4	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	0,1	2,1	12	0,2	23	25	1	1,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75	0,15	17,3	127,05	4,4	60	164	65	3,5
Всего за обед		800	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	6,2	420	420	105	6,3
ВТОРНИК (7ДЕНЬ)														
ОБЕД														
1	Суп солянка со сметаной	250	12	10	52	152	0,1	2	15	0,4	152	96	23	0,25
2	Греча отварная	200	6	7	18,05	214	0	1,2	45,2	0,5	88	61	8	1,2
3	Шницель	100	8	11	34	312	0,12	1	56	0,1	24	59	6	0,05
4	Компот из сухофруктов	200	2	1,2	15	138	0,02	0,9	59,75	0,6	73	15	2	0,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	0,1	2,1	12	0,2	23	25	1	1,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75	0,15	17,3	127,05	4,4	60	164	65	3,5
Всего за обед		800	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	6,2	420	420	105	6,3
СРЕДА (8 ДЕНЬ)														
ОБЕД														
1	Огурцы соленные	100	9	7	23	23	0,036	0,066	54,65	2,3	76,7	15	25	0,45
2	Суп крестьянский	250	12	9	42	232	0,1	0,5	94	0,3	102	68	10,5	0,1
3	Картофельное пюре	180	3	4	15	150	0,01	0,1	38,6	0,5	102	80	7	0,1
4	Рыба тушенная в соусе	100	4	5	21,05	320	0,1	2,3	56	0,3	56	12	23	0,15
5	Кисель	200	1	2	17	98	0,08	1,3	51,15	0,3	2	77	14,5	0,1
6	Хлеб пшеничный	20	1	2	8	61	0,1	9,8	0,6	0,5	61	65	12	0,2
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	3,2	8	68	0,064	10,44	20	2	20,3	103	13	5,2
Всего за обед		870	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	6,2	420	420	105	6,3
ЧЕТВЕРГ (9 ДЕНЬ)														
ОБЕД														
1	Суп борщ со сметаной	250	12	10	52	152	0,1	2	15	0,4	152	96	23	0,25
2	Тефтели мясные в соусе	100	8	11	34	312	0,12	1	56	0,1	24	59	6	0,05
3	Макаронные изделия	200	6	7	18,05	214	0	1,2	45,2	0,5	88	61	8	1,2

4	Чай с лимоном	200	2	1,2	15	138	0,02	0,9	59,75	0,6	73	15	2	0,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	0,1	2,1	12	0,2	23	25	1	1,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75	0,15	17,3	127,05	4,4	60	164	65	3,5
Всего за обед		800	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	6,2	420	420	105	6,3
ПЯТНИЦА (10 ДЕНЬ)														
ОБЕД														
1	Помидоры свежие сезонно	100	9	7	23	23	0,036	0,066	54,65	2,3	76,7	15	25	0,45
2	Суп щи со сметаной	250	12	10	52	152	0,1	2	15	0,4	152	96	23	0,25
3	Рагу овощное с курицей	280	5	11	29,05	503	0,084	2,134	46,55	2,1	35,3	105	29	0,8
4	Компот из свежих фруктов	200	2	1,2	15	138	0,02	0,9	59,75	0,6	73	15	2	0,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	0,1	2,1	12	0,2	23	25	1	1,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75	0,15	17,3	127,05	4,4	60	164	25	3,5
Всего за обед		880	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	6,2	420	420	105	6,3

Питьевой режим обеспечивается бутилированной водой.