

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			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 ДЕНЬ)														
ЗАВТРАК														
1	Блины со сгущенкой	200	10	9,4	38	342	0,1	0,4	41	0,6	127	82	15	0,3
2	Фрукт	100	2	3	22	76	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
3	Хлеб пшеничный	50	4	4	12	82	0,07	0,2	25	0,4	12	45	10	0,1
4	Чай с лимоном	200	2	2	4,6	44	0,03	13,1	74	0,3	76	28	20	3
	Всего	550	18	18,4	76,6	544	28	14	180	1,8	240	240	60	3,6

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
	Всего за день	1420	49,5	50,6	210,65	1496	0,77	38,5	495	10	660	660	165	9,9

ВТОРНИК (2 ДЕНЬ)

ЗАВТРАК

1	Каша гречневая на молоке	250	8	10,4	35,6	312	0,15	0,2	79	0,3	47	120	20	0,11
2	Какао с молоком	200	6	3	23	144	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
3	Хлеб пшеничный с маслом	70/30	4	5	18	88	0,05	13,5	61	3	168	35	35	3,29
	Всего	550	18	18,4	76,6	544	0,28	14	180	3,8	240	240	60	3,6

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
	Всего за день	1350	49,5	50,6	210,65	1496	0,77	38,5	495	10	660	660	165	9,9

СРЕДА (3 ДЕНЬ)

ЗАВТРАК

1	Каша пшенная на молоке	250	9	9,4	35,6	302	0,15	0,2	79	0,3	47	120	20	0,11
2	Чай	200	5	4	21	154	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
3	Хлеб пшеничный с маслом	70/30	4	5	20	88	0,05	13,5	61	3	168	35	35	3,29
Всего		550	18	18,4	76,6	544	0,28	14	180	3,8	240	240	60	3,6

ОБЕД

1	Суп рассольник	250	10	12	50	154	0,1	2	15	0,4	152	96	23	0,25
2	Котлета рубленая	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
Всего за день		1350	49,5	50,6	210,65	1496	0,77	38,5	495	10	660	660	165	9,9

ЧЕТВЕРГ (4 ДЕНЬ)

ЗАВТРАК

1	Вермишель на молоке	250	9	9,4	35,6	302	0,15	0,2	79	0,3	47	120	20	0,11
2	Какао с молоком	200	5	4	21	154	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
3	Хлеб пшеничный с маслом	70/30	4	5	20	88	0,05	13,5	61	3	168	35	35	3,29
Всего		550	18	18,4	76,6	544	0,28	14	180	3,8	240	240	60	3,6

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
Всего за день		1350	49,5	50,6	210,65	1496	0,77	38,5	495	10	660	660	165	9,9

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Ft
ПОНЕДЕЛЬНИК (6 ДЕНЬ)														

ЗАВТРАК														
1	Каша пшенная на молоке	250	9	9,4	35,6	302	0,15	0,2	79	0,3	47	120	20	0,11
2	Кофейный напиток	200	5	4	21	154	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
3	Хлеб пшеничный с маслом	70/30	4	5	20	88	0,05	13,5	61	3	168	35	35	3,29
Всего		550	18	18,4	76,6	544	0,28	14	180	3,8	240	240	60	3,6
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
Всего за день		1350	49,5	50,6	210,65	1496	0,77	38,5	495	10	660	660	165	9,9
ВТОРНИК (7ДЕНЬ)														
ЗАВТРАК														
1	Каша рисовая на молоке	250	8	10,4	35,6	312	0,15	0,2	79	0,3	47	120	20	0,11
2	Какао с молоком	200	6	3	23	144	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
3	Хлеб пшеничный с маслом	70/30	4	5	18	88	0,05	13,5	61	3	168	35	35	3,29
Всего		550	18	18,4	76,6	544	0,28	14	180	3,8	240	240	60	3,6
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
Всего за день		1350	49,5	50,6	210,65	1496	0,77	38,5	495	10	660	660	165	9,9

СРЕДА (8 ДЕНЬ)														
ЗАВТРАК														
1	Вермишель на молоке	200	10	9,4	38	342	0,1	0,4	41	0,6	127	82	15	0,3
2	Чай	100	2	3	22	76	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
3	Печенье	50	4	4	12	82	0,07	0,2	25	0,4	12	45	10	0,1
4	Хлеб пшеничный	200	2	2	4,6	44	0,03	13,1	74	0,3	76	28	20	3
Всего		550	18	18,4	76,6	544	0,28	14	180	3,8	240	240	60	3,6
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
Всего за день		1420	49,5	50,6	210,65	1496	0,77	38,5	495	10	660	660	165	9,9
ЧЕТВЕРГ (9 ДЕНЬ)														
ЗАВТРАК														
1	Омлет натуральный	250	9	9,4	35,6	302	0,15	0,2	79	0,3	47	120	20	0,11
2	Кофейный напиток	200	5	4	21	154	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
3	Хлеб пшеничный	70/30	4	5	20	88	0,05	13,5	61	3	168	35	35	3,29
Всего		550	18	18,4	76,6	544	0,28	14	180	3,8	240	240	60	3,6
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
Всего за день		1350	49,5	50,6	210,65	1496	0,77	38,5	495	10	660	660	165	9,9
ПЯТНИЦА (10 ДЕНЬ)														
ЗАВТРАК														
1	Каша гречневая на молоке	200	10	9,4	38	342	0,1	0,4	41	0,6	127	82	15	0,3
2	Фрукт	100	2	3	22	76	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
3	Чай	200	2	2	4,6	44	0,03	13,1	74	0,3	76	28	20	3
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/20	4	4	12	82	0,07	0,2	25	0,4	12	45	10	0,1
Всего		550	18	18,4	76,6	544	0,28	14	180	3,8	240	240	60	3,6
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
Всего за день		1430	49,5	50,6	210,65	1496	0,77	38,5	495	10	660	660	165	9,9

Питьевой режим обеспечивается бутилированной водой.