

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 ДЕНЬ)														
ЗАВТРАК														
1	Огурцы свежие сезонно	100	9	7	23	23	0,036	0,066	54,65	2,3	76,7	15	25	0,45
2	Тефтели мясные с соусом	100	4	5	21,05	320	0,1	2,3	56	0,3	56	12	23	0,15
3	Макаронные изделия	180	3	4	15	150	0,01	0,1	38,6	0,5	102	80	7	0,1
4	Компот из свежих фруктов	200	1	2	17	98	0,08	1,3	51,15	0,3	2	77	14,5	0,1
5	Хлеб пшеничный	20	1	2	8	61	0,1	9,8	0,6	0,5	61	65	12	0,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	3,2	8	68	0,064	10,44	20	2	20,3	103	13	5,2

,5	6,2
	0,05
	1,2

3	Компот из сухофруктов	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		550	19,5	22,2	82,05	800	0,48	22,5	300	5,8	268	324	82	6,05

СРЕДА (3 ДЕНЬ)

ЗАВТРАК

1	Котлета рубленая	100	8	9	36	310	0,12	1	56	0,1	24	59	6	0,05
2	Картофельное пюре	200	8	7	18,05	216	0	1,2	45,2	0,5	88	61	8	1,2
3	Кисель	200	2	1,2	15	136	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 ржаной	30	2	1,5	8	75	0,15	17,3	127,05	4,4	60	164	65	3,5
Всего за обед		550	21,5	20,2	84,05	798	0,48	22,5	300	5,8	268	324	82	6,05

ЧЕТВЕРГ (4 ДЕНЬ)

ЗАВТРАК

1	Тефтели мясные в соусе	100	8	10	24	312	0,12	1	56	0,1	24	59	6	0,05
2	Греча отварная	200	6	7	18,05	214	0	1,2	45,2	0,5	88	61	8	1,2
3	Компот из свежих фруктов	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		550	19,5	21,2	72,05	800	0,48	22,5	300	5,8	268	324	82	6,05

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ft
ПОНЕДЕЛЬНИК (5 ДЕНЬ)														
ЗАВТРАК														
1	Курица тушеная в соусе	100	8	11	34	312	0,12	1	56	0,1	24	59	6	0,05

2	Макаронные изделия	200	6	7	18,05	214	0	1,2	45,2	0,5	88	61	8	1,2
3	Компот из сухофруктов	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		550	19,5	22,2	82,05	800	0,48	22,5	300	5,8	268	324	82	6,05

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ft
ПОНЕДЕЛЬНИК (6 ДЕНЬ)														
ЗАВТРАК														
1	Плов с курицей	300	14	17	42,05	526	0,12	2,2	101,2	0,6	112	120	14	1,25
2	Чай	200	2	1,2	15	138	0,02	0,9	59,75	0,6	73	15	2	0,2
3	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	0,1	2,1	12	0,2	23	25	1	1,1
4	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		550	19,5	21,2	72,05	800	0,48	22,5	300	5,8	268	324	82	6,05
ВТОРНИК (7 ДЕНЬ)														
ЗАВТРАК														
1	Греча отварная	200	6	7	18,05	214	0	1,2	45,2	0,5	88	61	8	1,2
2	Шницель	100	8	11	34	312	0,12	1	56	0,1	24	59	6	0,05
3	Компот из сухофруктов	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		550	19,5	22,2	82,05	800	0,48	22,5	300	5,8	268	324	82	6,05
СРЕДА (8 ДЕНЬ)														
ЗАВТРАК														

1	Огурцы соленые	100	9	7	23	23	0,036	0,066	54,65	2,3	76,7	15	25	0,45
2	Картофельное пюре	180	3	4	15	150	0,01	0,1	38,6	0,5	102	80	7	0,1
3	Рыба тушенная в соусе	100	4	5	21,05	320	0,1	2,3	56	0,3	56	12	23	0,15
4	Кисель	200	1	2	17	98	0,08	1,3	51,15	0,3	2	77	14,5	0,1
5	Хлеб пшеничный	20	1	2	8	61	0,1	9,8	0,6	0,5	61	65	12	0,2
6	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		620	22,5	25,2	111,05	720	0,48	24	221	5,9	318	352	94,5	6,2

ЧЕТВЕРГ (9 ДЕНЬ)

ЗАВТРАК

1	Тефтели мясные в соусе	100	8	11	34	312	0,12	1	56	0,1	24	59	6	0,05
2	Макаронные изделия	200	6	7	18,05	214	0	1,2	45,2	0,5	88	61	8	1,2
3	Чай с лимоном	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		550	19,5	22,2	82,05	800	0,48	22,5	300	5,8	268	324	82	6,05

ПЯТНИЦА (10 ДЕНЬ)

ЗАВТРАК

1	Помидоры свежие сезонно	100	9	7	23	23	0,036	0,066	54,65	2,3	76,7	15	25	0,45
2	Рагу овощное с курицей	280	5	11	29,05	503	0,084	2,134	46,55	2,1	35,3	105	29	0,8
3	Компот из свежих фруктов	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	25	3,5
Всего за обед		630	19,5	22,2	82,05	800	0,48	22,5	300	5,8	268	324	82	6,05

Питьевой режим обеспечивается бутилированной водой.