

Утверждено:

Директор БОУ «Андреевская
основная школа»
Е.А.Мишина



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

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)														
Завтрак														
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	Тефтели мясные с соусом	90	12,36	16,11	13,15	257	0,19	9			82	131,42	61	0,8

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	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	540	21,42	21,04	86,28	629,83	0,66	19,07	27,01	0,05	325,33	271,02	235,34	7,5
Вторник (2 день)														
	Завтрак													
1	Курица тушеная в соусе	90	10,5	9,35	4,4	203	0,07	0,61	48,38		63,11	155,48	26,87	
2	Рис отварной	150	3,8	5,43	39,73	170	0,08		0,04	0,33	15,56	78,89	25,56	
3.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	62	0,25	24			11	20	8	1,0
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,18				108	32	71	0,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	500	19,26	15,42	103,29	568,6	0,76	24,61	48,42	0,33	305,67	318,37	202,43	2,2
Среда (3 день)														
	Завтрак													
1	Котлета мясная с соусом	90/20	14,98	14,35	16	261	0,09	0,135	25,88		39,38	149,74	28,92	2,4
2	Картофельное пюре	150	3,04	4,41	24,52	150,2	0,19	24,23	34		49,31	115,5	37	

3.	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0		13,98	9,06	4,16	
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,18				108	32	71	0,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	500	21	19,2	85,78	608,6	0,65	26,195	59,88		318,67	338,3	212,08	3,6
Четверг (4 день)														
	Завтрак													
1	Тефтели мясные в соусе	90	12,36	16,11	13,15	257	0,19	9			82	107	61	0,8
2	Греча отварная	150	5,8	6,2	32,23	186	0,21		0,04	0,6	14	135	203	3
3.	Компот из свежих фруктов	200	0,1		17,9	71	0,02	5,07	1,8		10			5
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,18				108	32	71	0,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	500	21,1	22,71	81,04	600,6	0,78	14,07	1,84	0,6	322	306	406	10
Пятница (5 день)														
	Завтрак													
1	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	
2.	Макаронные изделия	150	5,64	4,47	35,97	206,83	0,07		25,2		5,83	44,6	25,35	
3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	62	0,25	24			11	20	8	1,0

4	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47	0,18				108	32	71	0,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	500	19,58	15,39	92,19	576,17	0,75	24,61	73,58		295,94	284,08	202,22	2,2

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 (6 день)														
	Завтрак													
1	Плов с курицей	240	14,44	19,95	35,69	368	0,06	1,01	48		49,16	199,3	47,5	1,1
2	Чай	200	0,2		15	58	0,01	0,01	2,6		6,23			
3	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,18				108	32	71	0,6
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,52	0,16	47	47	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	500	19,2	20,43	1117,37	567	0,43	1,02	50,6		271,39	263,3	189,5	2,3
Вторник (7 день)														
	Завтрак													
1	Шницель мясной	90	9,18	14,35	16	227	0,09	0,135	25,88		39,38	149,74	28,92	2,4
2	Греча отварная	150	5,8	6,2	32,23	186	0,21		0,04	0,6	14	135	203	3

1	Тефтели мясные в соусе	90	12,36	13,11	15,15	257	0,19	9			82	107	61	0,8
2	Макаронные изделия	150	3,8	5,43	39,73	170	0,15		0,04	0,33	15,56	78,89	25,56	
3	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62,23	0,01	40	2,6		6,23	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,18				108	32	71	0,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	7,92	39,60	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	500	19,26	18,95	87,82	575,83	0,71	49	2,64	0,33	319,79	249,89	228,56	2,0

Пятница (10 день)

	Завтрак													
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	Рагу овощное с курицей	240	15,57	14,87	46,25	394,17	0,07	1,11	52,57		54,4	218,4	52	
3	Компот из свежих фруктов	180	0,1		17,9	71	0,02	5,07	1,8		10			5
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	47	0,18				108	32	71	0,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	9,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	520	19,17	15,39	88,19	566,17	0,88	14,28	54,47	0,1	319,46	300,4	202,4	6,5

Питьевой режим обеспечивается бутилированной водой.

