

Утверждено:

Директор БОУ «Новокемская ОШ»

 Е. А. Алексеева



Примерное десятидневное меню.

бюджетное общеобразовательное учреждение Вашкинского муниципального района

«Новокемская основная школа»

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-16 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	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
Всего за обед		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	Суп 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 тушенная 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
Всего за обед		700	23,27	23,7	116,47	712,85	0,83	28,61	51,42	0,78	350,67	400,37	227,43	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 рубленая	90/20	14,98	14,35	16	261	0,09	0,135	25,88		39,38	149,74	28,92	2,4
3	Картофельное 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 ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
Всего за обед		700	23,1	23,7	106,88	752,37	1,28	31,095	59,88	0,8	376,67	413,3	233,08	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	12,36	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
Всего за обед		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 тушенная 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
Всего за обед		700	23,51	23,7	101,5	705	1,18	32,71	73,68	0,1	330	330	215,12	3,6

№ 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(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
Всего за обед		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	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
Всего за обед		700	23,1	23,7	111,99	794,6	1,33	30,33 5	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 тушенная 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	Картофельное пюре	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
Всего за обед		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
Всего за обед		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
Всего за обед		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.