



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

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ п/ п			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
Понедельник (1 день)														
	Завтрак													
1	Блины со сгущенкой	150/30	12,54	15,23	29,22	335,57	0,1	1,13	41	0,6	136	82	20,35	0,61
2	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,1	9,8	0,6	0,5	61	65	12	0,2

4	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,26	0,01	15,18	62,23	0,01	12,1	70	0,3	70	25	15	3
	Итого	532	15,4	15,8	67,0	505,90	0,29	23,33	151,6	1,9	292	257	62,35	4,01
	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	131,4 2	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
	Итого	740	24,32	23,7	107,2 8	739,22	0,78	37,37	27,01	0,05	344,3 5	330	245,7 2	8,6
	Итого за день	1272	39,7	39,5	174,2 8	1245,12	1,07	60,7	178,6 1	1,95	636,3 5	587	308,0 7	12,61
Вторник (2 день)														
	Завтрак													
1	Каша гречневая на молоке	200	9,09	7,25	35,18	295	0,15	1,23	55,08	0,29	130,6 8	74,31	74,42	2,15
2	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54	0,04	1,3	0,01	0,0	122	90	14	0,56
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115	0,17	12,5	58	2	158	25	35	1,8
4	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2

	Итого	540	15,41	15,8	67,07	561,14	0,44	15,33	153,09	2,79	435,68	274,31	138,42	4,71
	Обед													
1.	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 тушеная 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
	Итого	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
	Итого за день	1240	38,67	39,5	183,54	1273,99	1,27	43,94	204,51	3,57	786,35	674,68	365,85	8,71
Среда (2 день)														
	Завтрак													
1	Каша пшенная на молоке	200	8,98	10,48	37,36	285	0,12	0,2	74	0,3	45	115	15	1,4
2	Чай с сахаром	200	5		15	58	0,07	0,3	35	0,5	70	25	15	0,2
3	Хлеб пшеничный с сахаром	30/10	1,1	5	6,8	115	0,17	12,5	58	2	158	25	35	1,8
4	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
	Итого	540	15,4	15,8	67	495,6	0,44	13,3	207	3,3	298	250	80	3,6
	Обед													
1	Суп рассольник	200	2,1	4,5	21,1	143,77	0,63	4,9		0,8	58	75	21	
2	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
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 ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,18				108	32	71	0,6
	Итого	700	23,1	23,7	106,8 8	752,37	1,28	31,09 5	59,88	0,8	376,6 7	413,3	233,0 8	3,6
	Итого за день	1240	38,5	39,5	173,8 8	1247,97	1,72	44,39 5	266,8 8	4,1	674,6 7	663,3	313,0 8	7,2
Четверг (4 день)														
	Завтрак													
1	Вермишель на молоке	200	9,09	7,25	35,11	203,86	0,14	0,2	75	0,3	45	113	18	0,11
2	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54	0,04	1,3	0,0	0,0	122	90	14	0,56
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115	0,17	12,5	58	2	158	25	35	1,8
4	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
	Итого	540	15,4	15,8	67	470	0,43	14,3	173	2,8	350	313	82	2,67
	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
	Итого	700	25,0	25,98	100,5	743,6	1,21	21,86	2,01	0,6	380,6 1	400	431	11,3
	Итого за день	1240	40,4	41,78	167,5	1213,6	1,64	36,16	175,0 1	3,4	730,6 1	713	513	13,97

Пятница (5 день)														
	Завтрак													
1	Каша овсяная на молоке	200	12,04	7,79	22,4	216,77	0,31	0,2	65	0,2	42	102	18	0,1
2	Печенье	60	2	3	22	76	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,8	62,23	0,01	12,1	70	0,3	70	25	15	3
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115	0,17	12,5	58	2	158	25	35	1,8
	Итого	522	15,4	15,8	67	470	0,57	25,1	233	3	295	237	83	5,1
	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.	Кура тушеная 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
	Итого	700	23,51	23,7	101,5	705	1,18	32,71	73,68	0,1	330	330	215,12	3,6
	Итого за день	1222	38,91	39,5	168,5	1175	1,75	57,81	306,68	3,1	625	567	298,12	8,7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергети	Витамины	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	----------	----------	----------------------

п/п	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник (6 день)														
	Завтрак													
1	Пшенная каша на молоке	200	8,98	6,48	32,36	183,4	0,12	0,2	74	0,3	45	115	15	1,4
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	30/10	1,1	5	5,8	115	0,17	12,5	58	2	158	25	35	1,8
4	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
	Итого	540	15,4	15,8	67,0	490	0,45	13,3	212	3,3	253	310	80	3,6
	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
	Итого	700	23,1	23,7	136,83	710	0,86	8,81	50,77		330	357,3	214,5	3,6
	Итого за день	1240	38,5	39,5	203,83	1200	1,31	22,11	262,77	3,3	583	667,3	294,5	7,2
Вторник (7 день)														
	Завтрак													
1	Каша рисовая на молоке	200	9,09	7,25	35,11	213,86	0,15	0,2	78	0,3	45	118	20	0,1
2	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54	0,04	1,3	0,01	0,0	122	90	14	0,56
3	Хлеб пшеничный с	30/10	1,1	5	6,8	115	0,17	12,5	58	2	158	25	35	1,8

[illegible]

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 тушеная 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	Пюре картофельное	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
	Итого	740	23,1	23,7	103,44	736,52	0,78	37,31	35,04		384,72	515,69	263,8	3,6
	Итого за день	1242	38,5	39,5	170,44	1221,52	1,18	60,14	278,04	3,1	682,72	763,69	346,8	8,71
Четверг(9 день)														
	Завтрак													
1	Омлет натуральный	200	7,8	11,24	23,4	207,9	0,15	0,2	73	0,3	46	118	15	0,1
2	Кофейный напиток	200	5	4	21	154	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
3	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,06	0,0	0,0	0,0	108	32	71	0,6
4	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
	Итого	540	15,4	15,8	67	470	0,37	0,8	153	1,3	204	320	116	1,1
	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	90	12,3	13,11	15,15	257	0,19	9			82	107	61	0,8

	соусе		6											
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
	Итого	700	23,27	23,7	101	720,08	0,78	53	5,64	0,78	364,79	331,89	253,56	3,8
	Итого за день	1240	38,67	39,5	168	1190,08	1,15	53,8	158,64	2,08	568,79	651,89	369,56	4,9

Пятница (10 день)														
	Завтрак													
1	Каша гречневая на молоке	200	9,09	10,48	38,18	295	0,15	1,23	55,08	0,29	130,68	74,31	74,42	2,15
2	Чай	200	5		15	58	0,07	0,3	35	0,5	70	25	15	0,2
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115	0,17	12,5	58	2	158	25	35	1,8
4	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6	0,08	0,3	40	0,5	25	85	15	0,2
	Итого	540	15,51	15,8	67,82	505,6	0,47	14,33	188,08	3,29	383,68	209,31	139,42	4,35
	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	240	15,5	14,87	46,25	394,17	0,07	1,11	52,57		54,4	218,4	52	

	с курицей		7											
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
	Итого	720	23,1	23,7	100,5	705	0,9	17,22	54,47	0,1	330,66	346,32	215,3	7,9
	Итого за день	1260	38,61	39,5	168,32	1210,6	1,37	31,55	242,55	3,39	714,34	555,63	354,72	12,25

Питьевой режим обеспечивается бутилированной водой.

