

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Судбищенская СОШ»
Е. В. Веденина



Примерное 10-дневное меню

по Муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению «Судбищенская средняя общеобразовательная школа» для 1-4 классов

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1														
219	Омлет натуральный	150	19,04	18,8	28,37	300	0,06	0	26,7	0,56	64,8	229	12	2,5
ППР	Горошек зеленый консервированный	60	1,02	0,12	3,96	24	0,072	6	0,01	0,04	4	12,4	4	0,16
943	Чай с сахаром с витамином	200	0	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
ПР	Фрукты св.(по сезону)	120	0,6	0,6	14,75	70,5	0,039	15	7	0,3	24	17	14	3,3
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	8,6	46	0,05	0	1	0,5	5,5	27	9	0,8
	Итого	530	21,86	19,4	74,62	585,8	0,159	15,72	23,54	1,65	294	356	56	5,1
День 2														
237	Запеканка из творога соус слад.	150/50	19,56	18,8	28,37	390,3	0,1	0,7	0,09	1,35	270	335	38	1
307	Компот из фруктов	200	1,1	0	31,5	125	0,02	0,02	16,45			4	4	0,8
ПР	Фрукты св.(посезону)	150	0,6	0,6	14,75	70,5	0,39	15	7	0,3	24	17	14	3,3
	Итого	500	21,26	19,4	74,62	585,8	0,159	15,72	23,54	1,65	294	356	56	5,1
День 3														
ПР	Огурцы	40	0,4	0,06	1,2	6	0,01	2	1	0,03	5	10	5	0,2
301	Курица тушеная	80	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0	0,4	20	111,2	12	1,44
302	Каша гречневая	150	0,45	5,1	21,9	135,3	0,124	0	0	1,42	18,6	112	81,2	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200		-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
ПР	Хлеб ржаной /пшеничный	30	2,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
	Итого	500	12,15	26,56	27,5	502,2	0,420	2	1	2,45	44,1	275,7	110,2	5,04

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			энергет	витамины			Минеральные вещества				
		порций,г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 4														
139	Салат из свежей капусты или тушенная капуста (по сезону)	60	0,96	3	5,52	52,8	0,02	9,6	5,52	0,2	27,6	33,6	9	0,48
356	Тефтели с соусом	80/50	11,2	10,1	13,2	189	0,06	2	14,1	-	20,1	128,8	17,89	1,06
309	Макароны отв.	150	5,4	0,06	30	147	0,06	0,02	0	0,8	25	36	9	0,9
ПР	Хлеб ржаной /пшеничный	30	2,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
943	Чай с сахаром	200		-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Итого	520	20,06	14,36	82,72	548,8	0,205	11,62	19,62	1,6	93,2	240,9	55,89	4,04

День 5

ПР	Икра овощная или салат из свежих овощей (по сезону)	60	1,4	4,6	7,8	78,0	0,024	9,94	0	1,92	25	36,4	11,64	36,4
608	Котлета мясная, рубленая	80	11,36	9,1	10,4	170	0,06	-	2	0,6	18,6	103	21	1,2
304	Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03	-	-	1,5	15	77	27	0,6
П Р	Хлеб ржаной /пшеничный	40	2,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
943	Чайс сахаром с вит.С	200	-	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Итого	530	18,86	20,1	89,8	622	0,179	9,94	2	4,62	79,1	258,9	79,64	39,8

День 6

ПР	Икра кабачковая или салат из св. овощей (посезону)	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	9,2	3	25,8	18,6	9	0,42
229	Рыба тушеная (минтай)	80/50	17,08	1,08	-	86,4	0,132	2,16	0,012	0,36	48	264	66	0,96
312	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1

943	Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	-	-	12	8	6	0,8
ПР	Хлеб ржаной /пшеничный	40	2,5	1,2	20	104	0,065	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
	Итого	530	22,9	11,48	59,3	447,6	0,365	11,96	18,21	134,3	409,1	125	3,98

День 7

ПР	Огурцы свежие или консервированные (по сезону)	60	0,4	0,06	1,2	6	0,01	2	1	0,03	5	10	5	0,2
301	Курица тушеная	80	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0	0,4	20	111,2	12	1,44
309	Макаронны отв.	150	5,4	0,06	30	147	0,06	0,02	0	0,8	25	36	9	0,9
ПР	Хлеб ржаной /пшеничный	40	2,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
943	Чай с сахаром с вит.С	200	0	-	13,6	56	-	17,2	-	-	16	8	6	0,8
	Итого	530	20,3	21,52	65,2	535	0,375	19,22	1	1,83	74,5	199,7	46	4,14

День 8

231	Сырник из творога	150	21,9	5,4	27,3	274,5	0,12	0,45	0,09	1,5	330	420	45	0,9
ПР	повидло	30	0,12	0	19,5	78	0,03	0,15	0	0	4,2	2,7	2,1	0,39
379	Кофейный напиток С молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,4	-	-	34	50	4,08	0,8
ПР	Фрукты св.(по сезону)	150	0,6	0,6	14,75	70,5	0,039	15	7	0,3	24	17	14	3,3
	Итого	530	24,02	8	83,95	539	0,209	16	7,09	1,8	392,2	489,7	65,18	5,39

День 9

ПР	Икра кабачковая или салат из свежих овощей (по сезону)	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	9,2	3	25,8	18,6	9	0,42
608	Котлета куриная	80	12,2	10,9	10,8	190	0,06	0,16	0,03	1,4	35	130	21	1,8
302	Каша гречневая	150	0,45	5,1	21,92	151,5	0,12	-	-	1,35	18	108	73,5	2,4
ПР	Хлеб ржаной /пшеничный	40	2,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
349	Компот	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20	-	12	4	4	0,8
	Итого	530	15,47	25,4	83,12	644,3	0,283	9,76	29,23	6,35	99,3	295,1	121,5	6,22

День 10

229	Рыба припущенная с овощами	80/50	19,08	1,08	-	86,4	0,132	2,16	0,012	0,36	48	264	66	0,96
304	Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6
ПП	Хлеб ржаной /пшеничный	40	2,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56	-	17,2	-	-	16	8	6	0,8
	Итого	530	25,38	7,48	71,2	460,4	0,2	19,4	0,0	2,5	87,5	383,5	113,0	3,2

День 11

302	Салат из свежей капусты или тушенная капуста (по сезону)	60	0,96	3	5,52	52,8	0,02	9,6	5,52	0,2	27,6	33,6	9	0,48
608	Биточки мясные, рубленные	80	12,72	11,52	12,8	209	0,24	1,2	0,07		36,1			0,39
312	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
ПП	Хлеб ржаной /пшеничный	40	2,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
377	Чай с сахаром и лимоном	200		-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Итого	530	19,38	16,92	74,42	533,8	0,48	16,4	14,59	1	124,2	160,1	59	3,47

День 12

401	Оладьи с маслом и сахаром	150/5/5	12	11,6	75,6	458								
ПП	Фрукты (по сезону)	180	0,72	0,72	17,7	84,6	0,048	18	8,4	0,36	28,8	20,4	16,8	4
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
	Итого	530	12,92	12,32	107,3	598,6	0,048	23,4	8,4	0,36	40,8	28,4	22,8	4,8
	Всего в среднем за 1 день		19,63	17,76	73,76	545,18	0,26	13,45	12,87	2,47	132,09	282,29	74,49	7,48