

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская основная общеобразовательная школа»
Первомайского района
(МБОУ «Первомайская ООШ»)**

Утверждаю:

Директор МБОУ «Первомайская основная
общеобразовательная школа»



/И.Ю.Ситник/

Примерное меню на 10 дней

№	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества			Витамины	
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	A	B
1 день:											
	Обед:										
1	Суп Уха из консервы «сайра»	250	5,26	11,17	41,73	553,9					
2	Гарнир гречневый с подливом	150/50	12,6 1,67	2,6 10,10	68 10,86	340 140,80	32	30	11	11	0,20
3	Тефтели из мяса говядины	90	10,8	4,6	3,5	98					
4	Чай с сахаром	200	-	-	14,98	61,5	1,4	1,4	-		
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,9	3,3	4,4		
	Итого:		33,53	28,87	158,37	1288,2	34,3	34,7	15,4	11	0,20
2 день:											
	Обед:										

1	Суп рассольник со сметаной	250	11,3	13	5,8	184	2,5	5,6	8,3	24	26
2	Макароны отварные	150	5,2	6,2	35	220	13,1	18,15	34,65	0,012	0,03
3	Бигочек мясной с соусом томатным	90/30	18	6	9	158					
4	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,9	3,3	4,4		
5	Чай с сахаром	200	-	-	14,98	61,5	1,4	1,4	-		
	Итого:		37,7	25,6	83,08	717,5	17,9	28,45	47,35	24,012	26,03

3 День:

	Обед:										
1	Суп гороховый	250	7,5	3,8	21,5	149,5	4,1	11	13	24	
2	Гарнир ячневый	150	2	0,3	12,6	60,6	2,2	2,8	8,4		
3	Котлета из говядины с соусом томатным	90/30	13,5	16,2	4,5	216	1,6	3,8	18	0,4	
4	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,9	3,3	4,4		
5	Компот из сухофруктов	200	1,8	-	66,06	282,2	37,8	25,2	34,2	2,7	
	Итого:		28	20,7	123,96	802,3	46,6	88,4	78	27,1	

4 День:

	Обед:										
1	Картофельное пюре с подливом	200/50	4,83	10,89	40,15	288,3	57,54	40,21	111,34	1,42	0,026
2	Свекла тушеная	150	2,1	2,4	14,6	89,3					
3	Сарделька отварная	100	5,7	26,4	0,7	231					
4	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,9	3,3	4,4		
5	Чай с сахаром	200	-	-	14,98	61,5	1,4	1,4	-		
	Итого:		15,83	40,3	89,73	764,1	59,84	44,91	115,74	1,42	0,026

5 День:

	Обед:										
--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Суп с клецками	250	5,3	6,3	26,5	183,8	3	5,2	9,2	23	22
2	Гарнир пшеничный	150	1,5	0,3	9,5	48	1,3	4	4,5	9,6	10
3	Бедро куриное отварное с соусом томатным	100/50	20,8 0,7	10,3 1,7	3,1 4,5	273,2 37					
4	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,9	3,3	4,4		
5	Какао	200	2,8	3,2	19,54	128,08					
	Итого:		34,3	22,2	82,44	767,08	5,2	12,5	18,1	32,6	32
6 День											
	Обед:										
1	Суп щи со сметаной	250	7	2,5	3,5	93	4,5	4	7	28	
2	Гарнир перловый	150	15,9	1,9	113,9	536,8	6,5	17	69		
3	Бигочек мясной с соусом томатным	90/50	14,3 0,7	10,7 1,7	7 4,5	181,8 37	1,3	4,9	18	1,7	
4	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,9	3,3	4,4		
5	Чай с сахаром	200	-	-	14,98	61,5	1,4	1,4	-		
	Итого:		41,1	17,2	163,18	1004,1	14,6	30,6	98,4	28	
7 День											
	Обед:										
1	Суп рисовый	250	1,3	1,7	11,8	69,2	2,2	4,2	4,6	1,3	3
2	Макаронны отварные	150	5,2	6,2	35	220	13,1	18,15	34,65	0,012	0,03
3	Тефтели мясные с соусом томатным	90/50	9 0,7	10,8 1,7	5,4 4,5	167 37					
4	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,9	3,3	4,4		
5	Кисель	200	2,8	3,2	19,54	128,08					
6	Салат из свежей капусты	100	1,5	1,7	7,2	50,2	4,6	3,8	6,9	10	5,6

		Итого:	23,7	25,7	102,74	765,48	20,8	29,45	50,55	11,312	8,63
8 День											
		Обед:									
1	Суп борш со сметаной	250	4,55	13	28,45	262,1					
2	Рис отварной	150	3,3	0,8	37,4	174	1,4	4,9	8,6		
3	Рыба тушеная с овощами	150	15,9	8,3	2,1	175,4	3,1	8	21	51	
4	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,9	3,3	4,4		
5	Чай с сахаром	200	-	-	14,98	61,5	1,4	1,4	-		
		Итого:	26,95	22,5	102,23	767	6,2	17,6	34		
9 День											
		Обед:									
1	Суп гороховый	250	7,5	3,8	21,5	149,5	4,1	11	13	24	
2	Овощное рагу с мясом говядины	250	7,7	3,8	4,5	238,5	3	5,1	11	35	-
3	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,9	3,3	4,4		
4	Компот из сухофруктов	200	1,8	-	66,06	282,2	37,8	25,2	34,2	2,7	
		Итого:	20,2	8,0	111,36	764,2	45,8	44,6	102,2	61,7	
10 День											
		Завтрак:									
1	Суп свекольник со сметаной	250	3	6,5	21,3	256	6,8	10	11	29	
2	Гороховое пюре	150	11	0,8	21,5	136,6	5	11	14	0,1	0,1
3	Котлета из говядины с соусом томатным	90/30	13,5	16,2	4,5	216	1,6	3,8	18	0,4	

4	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,9	3,3	4,4		
5	Чай с сахаром	200	-	-	14,98	61,5	1,4	1,4	-		
	Итого:		30,7	23,9	81,58	764,1	15,7	29,5	47,4	29,5	0,1