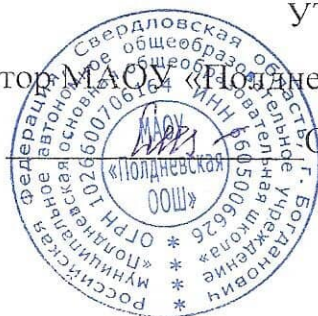


УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Полдневская ООШ»

О. А. Слегина



Примерное десятидневное меню (1-4 классы)

муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Полдневская основная общеобразовательная школа»

	№	Наименование	вес (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
--	---	--------------	---------	--------------------------------	---	---	---

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ

Завтрак

5/4	1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	177	5,3	5,1	27,5
14/10	2	Какао с молоком	200	138	3,9	3,5	22,9
19/12	3	хлеб с сыром 30/10	40	102	4,9	2,9	14
	4	булочка	100	361	8,2	11,3	56,8
		Итого за завтрак:	540	778	22,3	22,8	121,2

Обед

17/2	1	Суп картофельный с крупой	250	144	3,4	5,5	20,4
3/4	2	Каша гречневая вязкая	200	180	6,1	5,4	26,7
14/8	3	котлета из говядины	100	207	14,2	13,9	6,4
9/11	4	Соус томатный	50	70	1,3	4,8	4,7
6/10	5	Компот из сухофруктов	200	83	0,5	0	20,1
28/1	6	Салат из свеклы с растительным маслом	100	104	1,4	7,9	6,8
	7	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	960	917,8	41,6	39,7	168,1
		Итого за день:	1475	1695,8	63,9	62,5	289,3

ВТОРНИК 2 ДЕНЬ

Завтрак

7/4	1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	201	6,4	7,4	27,2
17/10	2	Кофейный напиток с молоком	200	91	3	2,9	13,4
1/13	3	Хлеб с маслом 30/10	40	179	3,9	7,7	23,5
8/12	4	Кондитерское изделие	60	186	5,3	3,9	32,4
	5	Фрукт	100	90,2	0,8	0,8	19,6
		Итого за завтрак:	600	747,2	19,4	22,7	116,1

Обед

15/2	1	Суп из овощей со сметаной	250	114	2	7	10,5
8/1	2	Каша рисовая рассыпчатая	150	183	2,5	3,8	34,4
9/8	3	Печень по -строгановски	120	215	15,1	15,8	3,0
18/1	4	Салат из моркови с растительным маслом	100	97	1,1	5,0	12,0
8/10	5	Кисель из концентрата	200	64	0	0	16,7
	6	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	880	802,8	35,4	33,8	159,6
		Итого за день:	1480	1550	54,8	56,5	275,7

СРЕДА 3 ДЕНЬ

Завтрак

14/4	1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	205	6,5	6	31,2
16/10	2	Чай с молоком	200	63	1,4	1,4	11,2
8/12	3	Кондитерское изделие	60	186	5,3	3,9	32,4

	4	Йогурт	200	110	7,3	3	12,3
	5	хлеб с повидлом	30\10	72,6	8,1	1	48,8
		Итого за завтрак:	660	636,6	28,6	15,3	135,9

Обед

12/2	1	Рассольник "Ленинградский"	250	89	1,9	3,8	11,8
7/3	2	Макаронные изделия отварные	150	185	5,3	3,8	32,4
14/8	3	Биточки из мяса говядины	100	207	14,2	13,9	6,4
	4	Напиток "Золотой шар"	200	183	0,17	0	28,9
	5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	760	793,8	36,27	23,7	162,5
		Итого за день:	1240	1430,4	64,87	39	298,4

ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ

Завтрак

8/4	1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	246	6	5,8	42,4
18/10	2	Какао с молоком	200	138	3,9	3,5	22,9
13/2	3	Хлеб с маслом 30/10	40	179	3,9	7,7	23,5
	4	Фрукт	100	90,2	0,8	0,8	19,6
		Итого за завтрак:	540	653,2	14,6	17,8	108,4

Обед

3/2	1	Борщ со сметаной	250	114	2,3	5,9	13
3/3	2	Картофельное пюре	150	133	3,1	4,2	20,6
5/7	3	Рыба, тушенная с овощами	120	122	11,6	6,3	4,9
15/10	4	Чай с лимоном	200	37	0,1	0	9,2
22/1	5	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	57	0,7	5	2,3
	6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	880	592,8	32,5	23,6	133
		Итого за день:	1420	1246	47,1	41,4	241,4

ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ

Завтрак

9/5	1	Творожная запеканка	200	414	33,8	19,2	26,4
14/10	2	Чай с сахаром	200	37	0	0	9,1
1/13	3	Хлеб с маслом 50/20	70	179	3,9	7,7	23,5
	4	Сыр порционный	30	70	5,2	5,4	0,14
		Итого за завтрак:	500	700	42,9	32,3	59,14

Обед

19/2	1	Суп гороховый	250	144	3,4	5,5	20,4
3/9	2	Рагу из мяса курицы с овощами	200	352	19,8	21,8	19,2
14/10	4	Чай с сахаром	200	37	20	0	0
	5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
8/12	6	Кондитерское изделие	60	186	5,3	3,9	32,4
		Итого за обед:	770	848,8	63,2	33,4	155
		Итого за день:	1260	1548,8	106,1	65,7	214,14

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ДЕНЬ

<u>Завтрак</u>							
18/4	1	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	200	6,3	5,2	31,9
	2	Хлеб с маслом 30/10	40	179	3,9	7,7	23,5
17/10	3	Кофейный напиток с молоком	200	91	3	2,9	13,4
13/12	4	Булочка домашняя	100	361	8,2	11,3	56,8
		Итого за завтрак:	540	831	21,4	27,1	125,6

<u>Обед</u>							
7/2	1	Щи из свежей капусты со сметаной	250	71	2	3,7	7,7
4/8	2	Плов из мяса говядины	200	432	18,5	20,6	43,6
23/1	3	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	64	1	5,1	3,5
6/10	4	Компот из сухофруктов	200	8,3	0,5	0	20,1
	5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
	6	Фрукт(яблоко)	100	90,2	0,8	0,8	19,6
		Итого за обед:	810	705,1	36,7	31,6	157,9
		Итого за день:	1350	1536,1	58,1	58,7	283,5

ВТОРНИК 7 ДЕНЬ

<u>Завтрак</u>							
7/4	1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	201	6,4	7,4	27,2
14/10	2	Какао с молоком	200	138	3,9	3,5	22,9
1/13	3	Хлеб с сыром 30/10	40	102	4,9	2,9	14
	4	Йогурт	200	110	7,3	3	12,3
	5	Пряник	30	91	5,3	9	71,2
		Итого за завтрак:	670	642	27,8	25,8	147,6

<u>Обед</u>							
27/2	1	Суп-пюре с гречками	250	101	3,1	3,3	14,8
3/4	2	Каша гречневая с маслом	200	180	6,1	5,4	26,7
14/8	3	котлета из говядины	100	207	14,2	13,9	6,4
9/11	4	Соус томатный	50	70	1,3	4,8	4,7
15/10	5	Чай с лимоном	200	37	0,1	0	9,2
25/1	6	Салат "Степной"	60	24	2,8	8,6	3,8
	7	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	920	748,8	42,3	38,2	148,6
		Итого за день:	1465	1390,8	70,1	64	296,2

СРЕДА 8 ДЕНЬ

<u>Завтрак</u>							
14/4	1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	205	6,5	6	31,2
16/10	2	Чай с молоком	200	63	1,4	1,4	11,2
1/13	3	Хлеб с маслом 30/10	40	179	3,9	7,7	23,5
8/12	4	Кондитерское изделие	60	186	5,3	3,9	32,4
	5	Фрукт(банан)	100	90,2	0,8	0,8	19,6
		Итого за завтрак:	600	723,2	17,9	19,8	117,9

<u>Обед</u>							
6/2	1	Свекольник со сметаной	250	122	2,3	6	14,7

13,4	2	Каша перловая	200	222	6,6	5,7	36
11/8	4	Гуляш из мяса говядины 60/40	100	220	14,9	15,7	4,7
14/10	5	Чай с сахаром	200	37	0	0	9,1
	6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	810	730,8	38,5	29,6	147,5
		Итого за день:	1310	1454	56,4	49,4	265,4

ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ

Завтрак

5/4	1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	177	5,3	5,1	27,5
14/10	2	Чай с сахаром	200	37	0	0	9,1
13/2	3	Хлеб с повидлом 30/10	40	179	3,9	7,7	23,5
	4	йогурт	200	110	7,3	3	12,3
8/12	6	Кондитерское изделие	60	186	5,3	3,9	32,4
		Итого за завтрак:	700	393	9,2	12,8	60,1

Обед

17/2	1	Суп картофельный с крупой	250	144	3,4	5,5	20,4
3/3	2	Пюре картофельное	150	133	3,1	4,2	126
4/7	3	рыба с овощами	120	122	11,6	6,3	4,9
648	4	Кисель из концентрата	200	64	0	0	16,7
10/1	5	Салат из капусты с кукурузой и растительным маслом	100	93	1,6	5	10,3
	6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	880	685,8	34,4	23,2	261,3
		Итого за день:	1300	1078,8	43,6	36	321,4

ПЯТНИЦА 10 ДЕНЬ

Завтрак

17/4	1	Каша ячневая молочная с маслом	200	194	6	5,3	30,7
17/10	2	Кофейный напиток с молоком	200	91	3	2,9	13,4
4/13	3	Хлеб с маслом и сыром 30/5/10	45	135	5	6,6	14,1
	4	Кондитерское изделие	60	186	5,3	3,9	32,4
	5	Фрукт(апельсин)	150	90,2	0,8	0,8	19,6
		Итого за завтрак:	655	696,2	20,1	19,5	110,2

Обед

33/2	1	Суп крестьянский с крупой	250	114	2,4	9	12,8
1/1	2	Жаркое по-домашнему с мясом говядины 150/50	200	208,0	3,1	12,0	21,9
6/10	4	Компот из сухофруктов	200	8,3	0,5	0	20,1
	4	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	710	460,1	20,7	23,2	137,8
		Итого за день:	1155	1156,3	40,8	42,7	248

завтрак с 1-5 день	703	29,9%	норма 25%
обед с 1-5 день	791,2	33,7%	норма от 30-35%
завтрак с 6-10 день	657,08	27,96%	
обед с 6-10 день	666,12	28,35%	норма от 30-35%

22,42	21,59	110,214	фактически завтраки
19,25	19,75	83,75	б/ж/у норма
38,157	30	163,13	фактически обеды
23,1	23,7	100,5	б/ж/у норма

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575939

Владелец Слегина Ольга Александровна

Действителен с 17.05.2022 по 17.05.2023