

И.о.директора МАОУ «Полдневская ООШ»



УТВЕРЖДАЮ

Е.А.Смолина

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 маслом	40	179	3,9	7,7	23,5
	4	булочка	100	361	8,2	11,3	56,8
		Итого за завтрак:	540	855	21,3	27,6	130,7
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
	7	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	860	847,8	40,2	31,8	178,1
		Итого за день:	1500	1702,8	61,5	59,4	308,8
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 сыром 30/10	40	179	4,9	2,9	14
23\1	4	салат из помидор с растительным маслом	100	64	1	5,1	3,5
	5	Фрукт	100	90,2	0,8	0,8	19,6
		Итого за завтрак:	640	625,2	16,1	19,1	77,7
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
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:	780	705,8	34,3	28,8	147,6
		Итого за день:	1480	1331	50,4	47,9	225,3
СРЕДА							
3 ДЕНЬ							

Завтрак

14/4	1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	205	6,5	6	31,2
16/10	2	сок	200	45	0	0,2	20,2
8/12	3	Кондитерское изделие	60	186	5,3	3,9	32,4
	4	фрукт	150	90	0,8	0,8	19,6
	5	хлеб с повидлом	30\10	72,6	8,1	1	48,8
		Итого за завтрак:	610	545,28	19,9	10,92	132,6

Обед

12/2	1	Рассольник "Ленинградский"	250	111,2	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	Чай с сахаром	200	37	0,1	0	9,2
	5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	760	670	36,2	23,7	142,8
		Итого за день:	1240	1215,28	56,1	34,62	275,4

ЧЕТВЕРГ 4ДЕНЬЗавтрак

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
22\1	4	салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	57	0,7	5	23
	5	Фрукт	100	90,2	0,8	0,8	19,6
		Итого за завтрак:	640	710,2	15,3	22,8	131,4

Обед

3/2	1	Борщ со сметаной	250	158	2,3	5,9	13
3/3	2	Картофельное пюре	150	177	3,1	4,2	20,6
5/7	3	Рыба, тушенная с овощами	120	168,2	11,6	6,3	4,9
15/10	4	Чай с лимоном	200	37	0,1	0	9,2
	6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	780	670	31,8	18,6	130,7
		Итого за день:	1420	1380,2	47,1	41,4	262,1

ПЯТНИЦА 5ДЕНЬЗавтрак

9/5	1	Творожная запеканка	200	414	33,8	19,2	26,4
14/10	2	йогурт	200	110	7,3	3	12,3

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	773	50,2	35,3	62,34
<u>Обед</u>							
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	золотой шар	200	183	0,17	0	28,9
	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	994,8	43,37	33,4	183,9
		Итого за день:	1260	1767,8	93,57	68,7	246,24

НЕДЕЛ
Я

ВТОРА
Я

ПОНЕД
ЕЛЬНИ

К 6

ДЕНЬ

Завтрак

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

Обед

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
6/10	4	Компот из сухофруктов	200	83	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	806	36,5	27,3	174
		Итого за день:	1350	1637	57,9	54,4	299,6

ВТОРН
ИК 7

ДЕНЬ

Завтрак

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

25\1	4	салат степной	60	54	2,8	8,6	3,8
		Итого за завтрак:	500	495	18	22,4	67,9
<u>Обед</u>							
27/2	1	Суп-пюре с гренками	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
	7	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	860	724,8	39,5	29,6	144,8
		Итого за день:	1465	1219,8	57,5	52	212,7

*СРЕДА
8 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
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

Обед

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
		Итого за завтрак:	640	503	16,5	15,8	72,4

Обед

17/2	1	Суп картофельный с крупой	250	144	3,4	5,5	20,4
3/3	2	Пюре картофельное	150	177	3,1	4,2	126
4\7	3	рыба с овощами	120	168,2	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	776	34,4	23,2	261,3
		Итого за день:	1300	1279	50,9	39	333,7

ПЯТНИ

ЦА 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	149,2	2,4	9	12,8
1/1	2	Жаркое по-домашнему с мясом говядины 150/50	200	352,0	3,1	12,0	21,9
6/10	4	Компот из сухофруктов	200	83	0,5	0	20,1
	4	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	710	714	20,7	23,2	137,8
		Итого за день:	1155	1410,2	40,8	42,7	248

завтрак с 1-5 день	701,736	29,9%	норма 25%
обед с 1-5 день	777,68	33,1%	норма от 30-35%
завтрак с 6-10 день	649,68	27,65%	
обед с 6-10 день	750,32	31,93%	норма от 30-35%

21,67	22,032	102,874	фактичес ки завтраки
19,25	19,75	83,75	б/ж/у норма
35,547	26,92	164,85	фактичес ки обеды
23,1	23,7	100,5	б/ж/у норма

