

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Полдневская ООШ»

А.О. Холкин



Примерное десятидневное меню (5-9 классы)
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Полдневская основная общеобразовательная школа»

№	Наименование	вес (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ						
<u>Завтрак-обед</u>						
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	29,4	0,4	1,9	2,5
6/10	5 Компот из сухофруктов	200	83	0,5	0	20,1
15/10	6 Салат из свеклы с растительным маслом	60	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:	920	877,2	40,7	36,8	165,9
	Итого за день:	920	877,2	40,7	36,8	165,9

ВТОРНИК 2 ДЕНЬ

<u>Завтрак-обед</u>						
15/2	1 Суп из овощей со сметаной	250	114	2	7	10,5
8/1	2 Рис отварной	150	183	2,5	3,8	34,4
9/8	3 Печень по -строгановски	120	215	15,1	15,8	3
	4 Кисель из концентрата	200	130	1	0,1	31,4
18/1	5 Салат из моркови с растительным маслом	100	97	1,1	5	12
	6 Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
	7 Фрукты (йогурт)	100				
	Итого за обед:	980	868,8	36,4	33,9	174,3
	Итого за день:	980	868,8	36,4	33,9	174,3

СРЕДА 3 ДЕНЬ

<u>Завтрак-обед</u>						
12/2	1 Рассольник "Ленинградский"	250	111,2	1,9	3,8	11,8
7/3	2 Макароны изделия отварные	150	185	5,3	3,8	32,4
14/8	3 Биточек из мяса говядины паровые	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	90	194,7	14,7	2,2	83
	6					
	Итого за обед:	790	734,9	36,2	23,7	142,8
	Итого за день:	780	734,9	36,2	23,7	142,8

ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ

Завтрак-обед

3/2	1	Борщ со сметаной	250	158	2,3	5,9	13
3/3	2	Картофельное пюре	200	177,3	4,1	5,6	27,4
4/7	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
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
	7						
		Итого за обед:	930	727,3	33,5	25	139,8
		Итого за день:	910	727,3	33,5	25	139,8

ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ

Завтрак-обед

19/2	1	Суп картофельный с бобовыми	250	145	5,3	5	19,8
3/9	2	Рагу из мяса кур с овощами	200	352	19,8	21,8	19,2
14/10	4	золотой шар	200	183	0,17	0	9,2
	5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
	6	Кондитерское изделие	60				
		Итого за обед:	770	809,8	39,97	29	131,2
		Итого за день:	770	809,8	39,97	29	131,2

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ДЕНЬ

Завтрак-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	3	Компот из сухофруктов с витамином С	200	83	0,5	0	20,1
	4	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
	5	Фрукт	100				
		Итого за обед:	810	715,8	35,7	26,5	154,4
		Итого за день:	810	715,8	35,7	26,5	154,4

ВТОРНИК 7 ДЕНЬ

Завтрак-обед

27/2	1	Суп пюре с гренками	250	101	3,1	3,3	14,8
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	30	70	0,3	1,2	1,5
15/10	3	Чай с лимоном	200	37	0,1	0	9,2
25	6	Салат "Степной"	100	54	2,8	8,6	3,8
	7	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83
		Итого за обед:	940	778,8	41,3	34,6	145,4
		Итого за день:	865	778,8	41,3	34,6	145,4

СРЕДА 8 ДЕНЬ

Завтрак-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	3	Гуляш из мяса говядины	60/40	220	14,9	15,7	4,7
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
		Итого за обед:	710	730,8	58,5	29,6	138,4
		Итого за день:	710	730,8	58,5	29,6	138,4

ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ

Завтрак-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	20,6
4/7	3	рыба тушеная с овощами	120	168,2	11,6	6,3	4,9
648	4	Кисель	200	64	0	0	16,7
10/1	5	Салат из капусты с кукурузой с раст.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	155,9
		Итого за день:	840	776	34,4	23,2	155,9

ПЯТНИЦА 10 ДЕНЬ

Завтрак-обед

33/2	1	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	149,2	2,4	6	12,8
1/1	2	Жаркое по-домашнему с мясом говядины 150/50	200	308,0	3,1	12,0	21,9
6/10	3	Компот из сухофруктов с витамином С	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	670	20,7	20,2	137,8
		Итого за день:	710	670	20,7	20,2	137,8

обед с 1-5 день

803,6 34,2% норма от 30-35%

обед с 6-10 день

734,28 31,25% норма от 30-35%

37,737
23,1

28,25
23,7

фактичес
148,59 ки обеды
100,5 б/ж/у норма