



Директор МБОУ "Северомурыйская СОШ"  
 Утверждаю:  
 Г.В. Попондопуло

**Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-6 классов**

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
	Каша манная	200	5	9	46	281					18	41	8	1				
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2				
	Булочка	65	4	5	28													
	Масло порционно	20		17		150			118		2	4						
	Сыр порционно	25	7	8		98					288		13					
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	2	2	24	116			10		61	45	7					
<b>Итого за завтрак</b>			23	42	125	782	0	6	187	0	389	209	61	3				
<b>Итого за день</b>			23	42	125	782	0	6	187	0	389	209	61	3				

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
	Гречка отварная	150	7	10	30	238					19	161	106	4				

	Котлета мясная	50	1	5	4	63	1			18	18	5		
	Соус	50	1	5	7	81		4		18	26	11	1	
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137				20	119	33	2	
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	93		1	11	70	61	16	2	
	Фрукты	140	58	58	10	0								
Итого за завтрак			74	81	95	612	0	6	70	0	145	385	171	9
Итого за день			74	81	95	612	0	6	70	0	145	385	171	9

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: среда

Сезон: Зима

Неделя: 1

№ рещ.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Плов с мясом	25/150	5	11	44	293		9			27	110	44	1		
	Огурец свежий порционно	60	1,51	1,1	8,1	5,5	0,1	0,3	5		33,9	27,45	8,5	0,18		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		
	Печенье	40	7	4	22	152		19			5			1		
	Чай с сахаром	200			15	63		1	1		11	17	9	2		
Итого за завтрак			19	17	116	651	0	29	6	0	97	273	95	6		
Итого за день			19	17	116	651	0	29	6	0	97	273	95	6		

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя: 1

№ рещ.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Рис припущенный	150	4	10	43	279		2			19	100	34	1		
	Печень тушеная в соусе с овощами	25/50	10	7	10	145			21		26	182	21	4		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		

	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	80					1							
<b>Итого за завтрак</b>			19	18	100	641	0	23	4048	0	66	401	88	7				
<b>Итого за день</b>			19	18	100	641	0	23	4048	0	66	401	88	7				

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
	Жаркое	150	3	11	25	207		31		5	33	97	40	2				
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2				
	Цикорий с молоком и сахаром	200	1	2	22	110		1	10		61	45	7					
	Масло порционно	20		17		150			118		2	4						
	Фрукты	140	58	58	10	0												
<b>Итого за завтрак</b>			67	89	84	604	0	32	128	5	116	265	80	4				
<b>Итого за день</b>			67	89	84	604	0	32	128	5	116	265	80	4				

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
	Каша пшеница молочная	200	6	10	48	306			59		23	120	42	1				
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2				
	Сыр порционно	25	7	8		98					288		13					
	Какао с сахаром и молоком	200	2	2	26	125		4	10		75	45	7					
<b>Итого за завтрак</b>			20	21	101	666	0	4	69	0	406	284	95	3				
<b>Итого за день</b>			20	21	101	666	0	4	69	0	406	284	95	3				

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: вторник

Сезон: ЗИМА

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
	Рагу овощное с мясом	150	5	10	31	230		46	30	3	54	120	48	2		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		
	Булочка	65	4	5	28											
	Комлот из сухофруктов	200	0	0	20	80					1					
	Фрукты	140	58	58	10	0										
<b>Итого за завтрак</b>			72	74	116	447	0	46	30	3	75	239	81	4		
<b>Итого за день</b>			72	74	116	447	0	46	30	3	75	239	81	4		

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: среда

Сезон: ЗИМА

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
	Картофельное пюре	125	3	9	25	190		30	59		27	91	35	1		
	Рыба тушеная с овощами	25-35		5	2	54		2		2	18	16	7			
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	93		1	11		70	61	16	2		
<b>Итого за завтрак</b>			10	17	71	474	0	33	70	2	135	287	91	5		
<b>Итого за день</b>			10	17	71	474	0	33	70	2	135	287	91	5		

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: четверг

Сезон: ЗИМА

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Макаронны отварные	150	6	10	37	261			30		29	51	10	1
	Котлета печеночная	50	12	16	8	229		22	5248	7	22	224	18	5
	Соус	50	1	5	7	81		4			18	26	11	1
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	2	2	24	116		6	10		61	45	7	
	Фрукты	140	58	58	10	0								
<b>Итого за завтрак</b>			84	92	113	824	0	32	5288	7	150	465	79	9
<b>Итого за день</b>			84	92	113	824	0	32	5288	7	150	465	79	9

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
	Гречка отварная	150	7	10	30	238			59		19	161	106	4		
	Гуляш с мясом	80														
	Огурец свежий порционно	60	1,51	1,1	8,1	5,5	0,1	0,3	5		33,9	27,45	8,5	0,18		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		
	Булочка	65	4	5	28											
	Чай с сахаром	200			15	63		1	1		11	17	9	2		
<b>Итого за завтрак</b>			18	17	108	444	0	1	65	0	84	324	157	8		
<b>Итого за день</b>			18	17	108	444	0	1	65	0	84	324	157	8		