

Утверждено:

Директор МКОУ «Межборская ООШ»

\_\_\_\_\_ О.А. Орлова

**Примерное десятидневное меню для учащихся 1-4 классов  
МКОУ «Межборская ООШ»**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
<b>1 день</b>						
6	бутерброд с маслом, сыром	1/10/15	157,60	3,48	8,32	17,20
4	каша молочная рисовая с маслом	200/5	281,10	6,42	7,12	48,53
40	какао	200	165,20	4,38	3,88	29,48
	хлеб	1/30	1,00	1,00	0,00	6,00
	печенье	20	288,00	5,00	10,00	47,00
	<b>Итого</b>		892,90	20,28	29,32	148,21
<b>2 день</b>						
494	колбаски детские с маслом	50/5	113,33	5,50	10,10	0,40
23	макароны	150	212,00	5,50	4,41	34,80
6	салат из капусты с кукурузой	100	122,00	4,20	9,20	5,70
37	Напиток из шиповника	200	135,50	1,00	0,00	34,40
	яблоко	100	52,00	0,26	0,17	13,81
	хлеб	2/30	58,00	2,00	0,00	12,00
	вафли	13	105,00	1,00	1,00	23,19
	<b>Итого</b>		797,83	19,46	24,88	124,30
<b>3 день</b>						
31	Биточки мясные с маслом	75/5	202,2	10,5	11,5	2,0
27	Картофельное пюре	150	172,72	2,64	4,73	19,89
	икра кабачковая	60	46,80	0,72	2,83	4,63
37	сок	200	79,00	1,00	0,00	19,00
3	печенье	20	288,00	5,00	10,00	47,00
	хлеб	2/30	58,00	2,00	0,00	12,00
	<b>Итого</b>		846,72	24,5	29,06	104,52
<b>4 день</b>						
1	зеленый горошек	50	28,30	2,40	0,00	5,00
500	тефтели с маслом	50/5	249,00	15,00	22,00	4,60
35	рис отварной	150	200,00	3,10	7,78	28,70
37	компот из сухофруктов	200	135,50	1,00	0,00	34,40
	вафли	26	210,00	2,00	2,00	46,38
	хлеб	2/30	58,00	2,00	0,00	12,00
	<b>Итого</b>		880,80	25,50	31,78	131,08
<b>5 день</b>						
	бутерброд с маслом	1/10	95,20	1,10	7,25	6,01
22	сырник с повидлом	50/15	157,6	3,48	8,32	17,2
6	каша молочная "геркулес" с маслом	200/5	264,00	6,0	12,0	32,0
40	какао	200	165,20	4,38	3,88	29,48
	хлеб	1/30	29,00	1,00	0,00	6,00
	печенье	20	288,0	5,0	3,0	12,0
	<b>Итого</b>		999,00	20,96	34,45	102,69

6 день						
43	Фрикадельки мясные с маслом	75/5	197,0	12,4	11,2	0,00
26	каша гречневая	150	207,50	5,91	7,46	28,10
54	салат из свеклы с горошком	100	177,21	3,27	11,10	15,60
	сок	200	79,00	1,00	0,00	19,00
	хлеб	2/30	58,00	2,00	2,00	12,00
	пряник	40	134,00	2,12	0,84	28,00
	<b>Итого</b>		852,71	26,7	32,6	102,70
7 день						
317	Курица отварная	75/5	169,00	22,2	8,6	0,7
23	макароны	150	212,00	5,50	4,41	34,80
	помидор свежий	30	11,40	0,42	0,00	1,00
37	компот из сухофруктов	200	135,50	1,00	0,00	34,40
	яблоко	100	52,00	0,26	0,17	13,81
	хлеб	2/30	58,00	2,00	0,00	12,00
	вафля	26	105,00	1,00	1,00	23,19
	<b>Итого</b>		742,4	32,38	14,18	119,90
8 день						
73	рыба припущенная с маслом	75/5	74,00	13,03	1,09	0,25
35	Рис отварной	150	200,00	3,10	7,78	28,70
26	кукуруза консервированная	50	46,80	0,72	2,83	4,63
892	чай	200	82,00	0,00	0,00	20,70
3	бутерброд с сыром, с маслом	1/10/15	157,60	3,48	8,32	17,20
	хлеб	1/30	29,00	1,00	0,00	6,00
	печенье	20	288,00	5,0	3,00	12,00
	<b>Итого</b>		877,4	26,33	23,02	89,48
9 день						
27	картофельное пюре	150	172,72	2,64	4,73	19,89
500	тефтели с маслом	75/5	249,00	15,00	22,00	4,60
	икра кабачковая	60	46,80	0,72	2,83	4,63
892	чай	200	82,00	0,00	0,00	20,70
	булочка сахарная	1/80	312,00	7,30	4,90	58,90
	хлеб	2/30	58,00	2,00	0,00	12,00
	апельсин	100	38,00	0,9	0,2	8,1
	<b>Итого</b>		958,52	28,56	34,6	128,82
10 день						
21	запеканка творожная с повидлом	50/15	145,4	21,00	14,00	33,00
4	каша молочная манная с маслом	200/5	280,00	7,80	7,30	47,40
233	какао	200	165,20	4,38	3,89	29,48
	бутерброд с маслом	25/10	95,20	1,10	7,25	6,01
	хлеб	1/30	29,00	1,00	0,00	6,00
	вафли	26	105,0	1,0	1,0	23,19
	<b>Итого</b>		819,8	36,28	33,44	145,08

