

Утверждено:

Директор МКОУ «Межборская ООШ»

\_\_\_\_\_ О.А. Орлова

**Примерное десятидневное меню для учащихся 5- 9 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 повидлом	1/15	70,6	1	0	7,02
	каша молочная рисовая с маслом	200/5	281,10	6,42	7,12	48,53
892	чай	200	84	0,8	0	20,6
	хлеб	1/30	1,00	1,00	0,00	6,00
	<b>Итого</b>		464,7	9,22	7,12	82,15
<b>2 день</b>						
499	Колбаска детская с маслом	30/5	67,98	3,3	6,06	0,24
23	макароны	150	212,00	5,50	4,41	34,80
892	чай	200	84	0,8	0	20,6
	хлеб	2/30	58,00	2,00	0,00	12,00
	<b>Итого</b>		421,98	11,6	10,47	67,64
<b>3 день</b>						
3	Бутерброд с маслом	1/5	124,2	2,1	7,2	6,14
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	314,28	5,63	8	72,4
508						
892	чай	200	84,0	0,8	0,0	20,6
	хлеб	1/30	29,00	1,00	0,00	6,00
	<b>Итого</b>		551,48	9,53	15,2	105,4
<b>4 день</b>						
15	Суп гороховый с курицей	250/25	276,02	20,13	14,94	28,43
892	чай	200	84,0	0,8	0,0	20,6
	пряник	40	134,0	2,12	0,84	28,0
	хлеб	2/30	58,00	2,00	0,00	12,00
	<b>Итого</b>		552,02	25,05	15,78	89,03
<b>5 день</b>						
	бутерброд с повидлом	1/15	70,6	1,0	0	7,02
	каша молочная манная с маслом	200/5	280,0	7,8	7,3	47,4
4						
892	чай	200	84,0	0,8	0,0	20,6
	хлеб	1/30	29,00	1,00	0,00	6,00
	<b>Итого</b>		463,6	10,6	7,3	81,02

6 день						
6	каша молочная «геркулес» с маслом	200/5	264,0	6,0	12,0	32,0
	бутерброд с маслом	1/10	124,2	2,1	7,2	6,14
892	чай	200	84,0	0,8	0,0	20,6
	хлеб	1/30	29,00	1,00	0,00	6,00
	<b>Итого</b>		501,2	9,9	19,2	64,74
7 день						
500	Тефтели с маслом	50/5	249,0	15,0	20,0	4,3
23	Макароны	150	212,0	5,5	4,41	34,8
892	чай	200	84,00	0,00	0,00	20,70
	хлеб	2/30	58,00	2,00	2,00	12,00
	<b>Итого</b>		603,0	22,5	26,41	71,8
8 день						
98	Каша молочная ячневая с маслом	250/25	332,0	11,82	12,4	55,52
892	чай	200	84,00	0,00	0,00	20,70
	хлеб	1/30	29,00	1,00	0,00	6,00
	бутерброд с повидлом	1/15	70,6	1,0	0,0	7,02
	<b>Итого</b>		515,6	14,62	12,4	89,14
9 день						
88	Суп с макаронами, курицей	50/5	249,0	15,0	20,0	4,3
892	чай	200	84,0	0,8	0,0	20,6
	хлеб	2/30	58,00	2,00	0,00	12,00
	печенье	20	288,0	5,0	10,0	47,0
	<b>Итого</b>		603,0	22,5	26,41	71,8
10 день						
4	каша молочная манная с маслом	200/5	280,00	7,80	7,30	47,40
892	чай	200	84,00	0,00	0,00	20,70
	бутерброд с маслом	1/10	95,20	1,10	7,25	6,01
	хлеб	1/30	29,00	1,00	0,00	6,00
	<b>Итого</b>		488,2	9,9	14,55	80,11