

директор БОУ ТМО ВО «Озерецкая основная школа»

Утверждаю

Дюпин А.Н.



Десятидневное меню для обучающихся с 7 лет и старше (льготное питание)
 бюджетное общеобразовательное учреждение
 Тарногского муниципального округа Вологодской области
 «Озерецкая основная школа»

№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетич. ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные Вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день завтрак														
260	Каша «Дружба»	300/5	9,82	12,50	52,63	361,44	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	94,4	23,62	0,52
493	Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,12	0	0	0	0,12	0	0	0,01
*	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак		9,08	16,77	62,08	554,88	0,19	0,3	0,03	0,14	68,79	98,4	25,12	0,78
обед														
212	Кура отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,02	0	0	0,12	6,9	62,7	6,3	1,05
227	Макаронные изделия отварные	180	11,2	1,6	68,4	333	0,06	0	0,02	0,66	8,73	36,9	13,79	0,77
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,39	17,72	109,68	0,17	0	0,24	0	14,52	0	0	1,21
*	Фрукты свежие	100	0,6	0,2	12,9	56								
	Итого за обед		26,48	28,46	106,35	802								
	Итого за день		35,56	45,23	119,25	1356,88	0,46	10,3	0,3	1,12	119	212	58,41	5,46
2 день завтрак														
93,90	Бутерброд с маслом и сыром	60/20/72	17,36	13,53	15,18	304	0,05	0,14	0,03	0,45	198,2	169	19,43	0,97
132	Омлет	130	22,64	36,04	13,04	221,08	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102	17,82	0,54

Утверждаю:
 директор БОУ ТМО ВО «Озерецкая основная школа»
 _____ Дюпин А.Н.

Десятидневное меню для обучающихся с 7 лет и старше (льготное питание)
 бюджетное общеобразовательное учреждение
 Тарногского муниципального округа Вологодской области
 «Озерецкая основная школа»

№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетич. ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные Вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	завтрак													
260	Каша «Дружба»	300/5	9,82	12,50	52,63	361,44	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	94,4	23,62	0,52
493	Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,12	0	0	0	0,12	0	0	0,01
*	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак		9,08	16,77	62,08	554,88	0,19	0,3	0,03	0,14	68,79	98,4	25,12	0,78
	обед													
212	Кура отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,02	0	0	0,12	6,9	62,7	6,3	1,05
227	Макаронные изделия отварные	180	11,2	1,6	68,4	333	0,06	0	0,02	0,66	8,73	36,9	13,79	0,77
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,39	17,72	109,68	0,17	0	0,24	0	14,52	0	0	1,21
*	Фрукты свежие	100	0,6	0,2	12,9	56								
	Итого за обед		26,48	28,46	106,35	802								
	Итого за день		35,56	45,23	119,25	1356,88	0,46	10,3	0,3	1,12	119	212	58,41	5,46
2 день	завтрак													
93,90	Бутерброд с маслом и сыром	60/20/72	17,36	13,53	15,18	304	0,05	0,14	0,03	0,45	198,2	169	19,43	0,97
132	Омлет	130	22,64	36,04	13,04	221,08	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102	17,82	0,54

	натуральный													
294	Чай с лимоном	200/20	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Итого за завтрак					586,7								
	обед													
45/40	Суп картофельный с бобовыми	350	7,39	5,64	13,61	167,55	0,1	8,41	0,24	0,2	18,43	59,1	22,52	0,8
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,03	1,22	0,18	1,7	49,5	44,5	32,03	1,02
	Хлеб ржаной	50	2,88	0,39	17,72	109,68	0,17	0	0,24	0	14,52	0	0	1,21
*	Кондитерские изделия	100	6,3	11,2	54,9	349,6								
	Итого за обед					743,02								
	Итого за день		58	66,81	158,78	1329,72	0,44	13,48	0,73	3,08	381,13	378,14	94,14	4,83
3 день	завтрак													
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250/15	6,98	7,65	24,66	295,10	0,21	1,14	0,05	0,39	215,7	181	33,51	0,69
493	Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	148,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	50	2,31	0,24	14,85	70,80	0,12	0	0	0	0,12	0	0	0,01
	Итого за завтрак					514,54								
	обед													
	Гуляш из мяса птицы	100/5	12,2	2,4	2,6	83,1	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136	21,07	2,15
219	Каша гречневая рассыпчатая	250/5	10,48	6,52	54	336,57	0,16	0	0,02	0,32	10	110	65,57	2,2
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	10	0,01	0,2	20,56	15,6	13,2	1,65
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,39	17,72	109,68	0,17	0	0,24	0	14,52	0	0	1,21
	Йогурт фруктовый	100				85								
	Итого за обед					674,99								
	Итого за день		33,61	26,52	144	1189,53	0,76	11,14	0,37	1,56	276,9	445	134,9	8,16
4 день	завтрак													
	Блины с джемом(сгущенное молоко)	200/100	6,7	12,3	97,2	507,50	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44

	Итого за завтрак					347,05								
	обед													
209	Котлеты из мяса куры с маслом	100/5	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10
227	Макаронные изделия отварные	250	7,36	7,06	47,1	381,46	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	Хлеб ржаной	50	2,88	0,39	17,72	109,68	0,17	0	0,24	0	14,52	0	0	1,21
*	Сыр плавленый	100	16,8	11,2	23,8	257								
	Итого за обед					994,87								
	Итого за день		45,77	37,96	170,63	1341,92	0,62	12,33	0,38	1,94	208,08	355,08	91,93	6,29
7 день	завтрак													
	Блины с джемом(сгущенное молоко)	200/100	6,7	12,3	97,2	507,50	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
493	Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	Итого за завтрак					556,14								
	Итого за день													
	обед													
63/40	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,59	6,96	10,64	217,83	0,07	18,04	0,24	0,2	44,23	53,6	21,58	0,77
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	Хлеб ржаной	50	2,88	0,39	17,72	109,68	0,17	0	0,24	0	14,52	0	0	1,21
*	Кондитерские изделия(булочки, пирожки)	100				349,6								
	Итого за обед					737,75								
	Итого за день		14,45	19,65	152,59	1293,89	0,33	29,43	0,54	0,57	214,1	214,93	66,64	4,32
8 день	завтрак													
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250/5	6,98	7,65	24,66	195,1	0,12	1,14	0,05	0,39	215,7	181	33,51	0,69
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	99,32	0,04	1,3	0,02	0,05	123,4	94	18	0,25

	Хлеб пшеничный	50	2,31	0,24	14,85	70,80	0,12	0	0	0	0,12	0	0	0,01
	Итого за завтрак					365,22								
	обед													
211	Плов из отварной птицы	350	44,25	53,75	48,75	899,25								
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,5	32,03	1,02
	Хлеб ржаной	50	2,88	0,39	17,72	109,68	0,17	0	0,24	0	14,52	0	0	1,21
*	Кондитерские изделия(булочки)	100				349,6								
	Итого за обед					1472,32								
	Итого за день		33,41	23,76	159,97	1837,54	0,55	3,7	0,69	3,39	430,36	369,5	117,27	3,89
9 день	завтрак													
102	Каша «Дружба»	300/5	6,55	8,33	35,09	341,11	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	49,4	23,62	0,52
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	50	2,31	0,24	14,85	70,80	0,12	0	0	0	0,12	0	0	0,01
*	Масло сливочное					7,48								
	Итого за завтрак					481,01								
	обед													
37/40	Борщ с капустой и картофелем	350	4,4	7,29	10,81	241,11	0,07	9,45	0,28	1,64	46,54	94,82	28,82	1,66
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	Хлеб ржаной	50	2,88	0,39	17,72	119,68	0,17	0	0,24	0	14,52	0	0	1,21
*	Сыр плавленый	100	5,7	18	13,9	257								
	Итого за обед					678,43								
	Итого за день		22,07	34,26	122,67	1159,44	0,45	22,55	0,56	1,99	152,7	163,36	67,98	5,34
10 день	завтрак													
112	Каша пшенная молочная жидкая	300/5	6,04	7,27	39,29	277,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,1	185	47,34	1,21
493	Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	50	2,31	0,24	14,85	70,80	0,12	0	0	0	0,12	0	0	0,01
	Итого за завтрак					396,6								
	обед													
180	Гуляш из говядины	200	21,68	24,21	6,74	331,53	0,06	2,9	0,03	0,6	16,76	167	23,3	0,33

241	Картофельное пюре	250	4,26	8,08	31,06	213,94	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,5	32,03	1,02
	Хлеб ржаной	50	2,88	0,39	17,72	109,68	0,17	0	0,24	0	14,52	0	0	1,21
*	Кондитерские изделия (булочка)													
	Итого за обед					768,94								
	Итого за день		37,85	40,19	149,59	1165,54	0,68	9,02	0,53	2,58	244,09	457,2	122,72	4,7
	В среднем за 10 дней		34,65	32,15	148,93	1087,46	0,57	14,48	0,52	1,96	250,14	336,09	99	5,54

Примечание: *Кондитерские изделия а так же фрукты и натуральные соки - для детей с ОВЗ,а так же по желанию детей на платной основе. *масло сливочное- по желанию детей или дополнительно на платной основе.