



**10-дневное меню БОУ «Семёновская средняя школа»  
Возрастная категория 6,5-18 лет**

№	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)				
						В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
<b>обед</b>															
1	Суп с курицей с макаронными изделиями	250	4,5	6,76	30,36	202,5	0	900				300		747	183
2	Чай с сахаром	200/15	0	0	10,5	39,4						4,5		1	1,2
3	Хлеб	100	4,23	0,9	46,33	186,57	0,11	0	0	0	0	20	0,5	14	0,9
4	Масло сливочное	10	1,1	9	68	117	0,11	0	0	0	0	62	0,5	127	23
5	Каша гречневая отварная	150	5,94	8,91	29,5	225,72		158,4				124,08		300,96	133,32
6	Тефтели	80	9,31	13,57	11,04	209,34		1				366,5		226	15007,2
7	Фрукт	200	0,3	0,3	7,8	33,75									
	<b>Итого</b>		<b>8,73</b>	<b>7,66</b>	<b>80,19</b>	<b>428,47</b>	<b>0,11</b>	<b>900</b>				<b>324,5</b>	<b>0,5</b>	<b>762</b>	<b>185,1</b>
<b>2 день</b>															
<b>обед</b>															
1	Суп из рыбных консервов	250/10	3,39	4,5	22	135									
2	Салат из капусты свежей	70	0,7	0,2	1,9	11									
3	Котлета (мясная)	100	9,31	13,57	11,04	209,34		1				366,5		226	15007,2
4	Картофельное пюре	200	19,8	71,28	44,75	919,71		67,52				2113,65		356,4	5823,58
5	Чай с сахаром	200/15	0	0	10,5	39,4						4,5		1	1,2
6	Хлеб	100	4,23	0,9	39,33	186,57	0,11	0	0	0	0	20	0,5	14	0,9
7	Фрукт	200	0,3	0,3	7,8	33,75									
	<b>итого</b>		<b>61,4</b>	<b>123,34</b>	<b>247,82</b>	<b>2388,14</b>	<b>0,11</b>	<b>67,52</b>				<b>5145,24</b>	<b>0,5</b>	<b>659,82</b>	<b>13462,54</b>
<b>3 день</b>															
<b>обед</b>															

1	Щи со сметаной	250/10	2,12	6,7	9,22	117,81									
2	Курица запечённая	150	32,37	51,16	153,24	1242,46					3007,09		288,42	7636,86	
3	Макароньы отварные	1500	29,8	40,8	122,2	990,8					2398,0		230,0	6090,0	
4	Компот из сухофруктов	200/20	2,4	0	134,6	519,2			20		56		38	1300	
5	Сыр	15	9,59	8,35	33,23	191,14	0,11	0	0	0	0	700	0,5	14	0,9
6	Хлеб	100	4,23	0,9	39,33	186,57	0,11	0	0	0	0	20	0,5	14	0,9
	<b>итого</b>		<b>68,87</b>	<b>92,86</b>	<b>449,37</b>	<b>2939,03</b>	<b>0,11</b>	<b>20</b>			<b>2474</b>	<b>0,5</b>	<b>282</b>	<b>7390,9</b>	
	<b>4 день</b>														
	<b>обед</b>														
1	Суп гороховый	250	4,5	6,76	30,36	202,5	0	900			300		747	183	
2	Плов из птицы	200	10,94	9,58	24,05	284,26		86,4			200,45		187,2	17391,17	
3	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,1									
4	Сок	200	0	0	10,5	39,4					4,5		1	1,2	
5	Хлеб	100	4,23	0,9	39,33	186,57	0,11	0	0	0	0	20	0,5	14	0,9
6	Фрукт	200	0,3	0,3	7,8	33,75									
	<b>итого</b>		<b>61,4</b>	<b>123,34</b>	<b>247,82</b>	<b>2388,14</b>	<b>0,11</b>	<b>67,52</b>			<b>5145,24</b>	<b>0,5</b>	<b>659,82</b>	<b>13462,54</b>	
	<b>обед</b>														
	<b>5 день</b>														
1	Рассольник	250	4,5	6,76	30,36	202,5	0	900			300		747	183	
2	Рыба морская припущенная	80	10,82	3,22	5,53	94,38	0,01	0,08	0,0		54,57	33,54	7,47	0,1	
3	Картофельное пюре	200	19,8	71,28	44,75	919,71		67,52			2113,65		356,4	5823,58	
4	Чай с сахаром	200/5	0	0	3,5	13,13					1,5		0,33	0,4	
5	Хлеб	100	4,23	0,9	39,33	186,57	0,11	0	0	0	0	20	0,5	14	0,9
6	Фрукт	200	0,3	0,3	7,8	33,75									
	<b>итого</b>		<b>7,06</b>	<b>2,9</b>	<b>213,4</b>	<b>365,57</b>	<b>0,31</b>	<b>150,48</b>			<b>654</b>	<b>0,5</b>	<b>351,07</b>	<b>10899,26</b>	
	<b>6 день</b>														
	<b>обед</b>														
1	Борщ со сметаной	250	2,2	3,3	12,98	132,22	0	660			482,9		4229,5	17426,64	
2	Каша гречневая отварная	150	5,94	8,91	29,5	225,72		158,4			124,08		300,96	133,32	
3	Соус томатный	50													
4	Тефтели	80	9,31	13,57	11,04	209,34		1			366,5		226	15007,2	
5	Чай с сахаром	200/15	0	0	10,5	39,4					4,5		1	1,2	
6	Хлеб	100	4,23	0,9	39,33	186,57	0,11	0	0	0	0	20	0,5	14	0,9
7	Фрукт	200	0,3	0,3	7,8	33,75									
	<b>итого</b>		<b>196,64</b>	<b>19,69</b>	<b>203,11</b>	<b>650,43</b>	<b>0,11</b>	<b>63</b>			<b>678,8</b>	<b>0,5</b>	<b>444</b>	<b>22863,5</b>	
	<b>7 день</b>														
	<b>обед</b>														

1	Суп картофельный с крупой	250	3,25	3	25	134	0	660				482,9		4229,5	17426,64
2	Курица запечённая	150	32,37	51,16	153,24	1242,46						3007,09		288,42	7636,86
3	Макароны отварные с маслом	200/5	29,8	40,8	122,2	990,8						2398,0		230,0	6090,0
4	Чай с сахаром	200/15	0	0	10,5	39,4						4,5		1	1,2
5	Хлеб	100	4,23	0,9	39,33	186,57	0,11	0	0	0	0	20	0,5	14	0,9
	<b>итого</b>		<b>183,23</b>	<b>4,2</b>	<b>157,71</b>	<b>318,79</b>	<b>0,11</b>	<b>722</b>				<b>721,4</b>	<b>0,5</b>	<b>4375,5</b>	<b>21790,94</b>
	<b>8 день</b>														
	<b>обед</b>														
1	Щи со сметаной	250/10	2,12	6,7	9,22	117,81									
2	Рыба морская припущенная	80	10,82	3,22	5,53	94,38	0,01	0,08	0,05			54,57	33,54	7,47	0,1
3	Картофельное пюре	150	18	64,8	40,68	836,1		61,38				1921,5		324	5294,16
4	Салат из свеклы с р/м	60													
5	Сок	200	0	0	10,5	39,4						4,5		1	1,2
6	Хлеб	100	4,23	0,9	39,33	186,57	0,11	0	0	0	0	20	0,5	14	0,9
	<b>итого</b>		<b>33,05</b>	<b>68,92</b>	<b>96,04</b>	<b>1156,45</b>	<b>0,12</b>	<b>61,46</b>	<b>0,05</b>			<b>2000,57</b>	<b>34,04</b>	<b>346,47</b>	<b>5296,36</b>
	<b>9 день</b>														
1	Суп с фрикадельками	250	8,25	5,5	16,25	144									
2	Салат витаминный с р/м	60													
3	Плов из птицы	200	10,94	9,58	24,05	284,26		86,4				200,45		187,2	17391,17
4	Чай с сахаром	200/15	0	0	10,5	39,4						4,5		1	1,2
5	Хлеб	100	4,23	0,9	39,33	186,57	0,11	0	0	0	0	20	0,5	14	0,9
6	Фрукт	200	0,3	0,3	7,8	33,75									
	<b>итого</b>		<b>15,17</b>	<b>10,48</b>	<b>73,88</b>	<b>510,23</b>	<b>0,11</b>	<b>86,4</b>				<b>224,95</b>	<b>0,5</b>	<b>202,2</b>	<b>17393,27</b>
	<b>10 день</b>														
	<b>обед</b>														
1	Суп гороховый	250	4,5	6,76	30,36	202,5	0	900				300		747	183
2	Макароны отварные	150	6,3	5,22	47,34	254,52						73,8		72	3492
3	Соус томатный	50													
4	Котлета	80	9,31	13,57	11,04	209,34		1				366,5		226	15007,2
5	Компот из с/фруктов	200	176,8	0	105,4	0		62				218,5		132	4363,4
6	Сыр	15	9,59	8,35	33,23	191,14	0,11	0	0	0	0	700	0,5	14	0,9
7	Хлеб	100	4,23	0,9	39,33	186,57	0,11	0	0	0	0	20	0,5	14	0,9
	<b>итого</b>		<b>196,64</b>	<b>19,69</b>	<b>203,11</b>	<b>650,43</b>	<b>0,11</b>	<b>63</b>				<b>678,8</b>	<b>0,5</b>	<b>444</b>	<b>22863,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>228,28</b>	<b>125,56</b>	<b>250,19</b>	<b>919,43</b>	<b>0,29</b>	<b>63,12</b>	<b>0,07</b>	<b>3</b>		<b>752,47</b>	<b>159,3</b>	<b>466,86</b>	<b>22863,7</b>