



**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	
обед															
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	0	20	0,5	14	0,9
4	Масло сливочное 10	1,1	9	68	117	0,11	0	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										
	Итого	8,73	7,66	80,19	428,47	0,11	900					324,5	0,5	762	185,1
2 день															
обед															
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	0	20	0,5	14	0,9
7	Фрукт 200	0,3	0,3	7,8	33,75										
	итого	61,4	123,34	247,82	2388,14	0,11	67,52					5145,24	0,5	659,82	13462,54
3 день															
обед															

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	Макароны 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
	итого		68,87	92,86	449,37	2939,03	0,11	20			2474	0,5	282	7390,9	
	4 день														
	обед														
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									
	итого		61,4	123,34	247,82	2388,14	0,11	67,52			5145,24	0,5	659,82	13462,54	
	обед														
	5 день														
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									
	итого		7,06	2,9	213,4	365,57	0,31	150,48			654	0,5	351,07	10899,26	
	6 день														
	обед														
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									
	итого		196,64	19,69	203,11	650,43	0,11	63			678,8	0,5	444	22863,5	
	7 день														
	обед														

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
	итого		183,23	4,2	157,71	318,79	0,11	722				721,4	0,5	4375,5	21790,94
	8 день														
	обед														
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
	итого		33,05	68,92	96,04	1156,45	0,12	61,46	0,05			2000,57	34,04	346,47	5296,36
	9 день														
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									
	итого		15,17	10,48	73,88	510,23	0,11	86,4				224,95	0,5	202,2	17393,27
	10 день														
	обед														
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
	итого		196,64	19,69	203,11	650,43	0,11	63				678,8	0,5	444	22863,5
	Итого за день		228,28	125,56	250,19	919,43	0,29	63,12	0,07	3		752,47	159,3	466,86	22863,7