**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тунгокоченская средняя общеобразовательная школа**

**Примерное меню**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецепта | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Энерг-аяценть |  | Минеральные вещь-ва |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **День первый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Каша молочная маннаяХлеб пшеничныйВафляЧаи сладкий | 200/150050200 | 4415 | 112 | 33242279 | 160119  |  | 4040 | 99 |  | 204868 | 11641157 |  | 213 |
|  | **ОБЕД**Суп рассольникМакароны отварныеИкра кабачковаяХлеб пшеничныйСок**Итого на день** | 200/150050200 | 851**28** | 7 1**13** | 513018**257** | 299147185**1389** |  | 4**84** | 1**19** |  | 291414**193** | 684314**439** | 1388**29** | 111**9** |
|  | **День второй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Каша ячневая вязкая с масломХлеб с повидломЧаи с сахаром | 15050/20200/15 | 4 | 617 | 2115015 | 15815057 |  |  |  |  | 29255 | 128 | 44 | 1 |
|  | **ОБЕД**Салат из капусты с огурцомСуп гороховыйРис с тушеной говядинойХлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов**Итого на день** | 110/75250/200050200 | 2185**29** | 571**36** | 53430**255** | 71269147**1152** | 1**1** | 3816**54** | 11**2** |  | 517414**198** | 3721743**317** | 17688**101** | 151**8** |
|  | **День третий** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**ГрушаЧай с молокомКаша молочная рисоваяХлеб пшеничный | 150/100200200/150 | 16 | 118 | 142252 | 68100205 |  | 24 | 9 |  | 244822 | 154130 | 14116 | 41 |
|  | **ОБЕД**Салат овощнойСуп борщКартофель тушеныйХлеб пшеничныйКисель из ягод**Итого на день** | 200/150100/75050200 | 12115**35** | 592125**135** | 41626630101 | 147 |  | 40 | 120 |  | 35351410 | 28154310 | 192086 | 621 |
|  | **День четвертый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Суп молочный с вермишелью СэндвичЧаи с молокомХлеб пшеничныйЯблоко | 150050200050 | 90415 | 2311 | 44292230 | 240157100147 |  |  | 91 |  | 25204814 | 215514143 | 14311113 | 5111 |
| 164.12 | **ОБЕД**Салат из капустыс огурцом и помидорамиСуп с домашней лапшойГречка с колбасойХлеб пшеничныйКомпот из кураги**Итого на день** | 100/75200/175050200 | 2451 | 561 | 9333031 | 88208147123**1210** |  | 36411 | 1111 |  | 51391432 | 311284329 | 1751821 | 1211 |
|  | **День пятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Каша кукурузнаяХлебЧаи с сахаромКонфета | 100/30200/15 | 8 | 9 | 6415 | 36757 |  | 1 |  |  | 875 | 1168 | 214 | 11 |
|  | **ОБЕД**Салат овощнойСуп рыбныйКартофельное пюреХлеб пшеничныйКисель**Итого на день** | 100050/150 | 118 | 537 | 541 | 69574 |  | 114 | 1 |  | 2644 | 52227 | 1750 | 12 |
|  | **День шестой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Каша ячневаяПряник овсяныйЧаи с молокомХлеб | 050200 | 41 | 1 | 2422 | 119100 |  | 9 |  | 48 |  | 41157 | 1157 | 13 |
|  | **ОБЕД**Щи со свежей капустойМакароны с зеленым горошкомХлеб пшеничныйКомпот**Итого на день** | 050200 | 5 | 1 | 3025 | 147101 |  | 40 | 120 |  | 1410 | 4310 | 86 | 1 |
|  | **День седьмой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Каша пшеничнаяХлебПеченьеЧай | 200/150050 | 44 | 1 | 3324 | 160119 |  | 40 |  |  | 20 | 11641 | 4611 | 21 |
|  | **ОБЕД**Суп вермишелевый с тушенкойРис с тушенкойСалат из капусты с кукурузойХлеб пшеничный Сок**Итого на день** | 200/150050200 | 851 | 71 | 513031 | 299147123 |  | 1 | 11 |  | 291432 | 684329 | 13321 | 111 |
|  | **День восьмой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Блины со сгущенкойКаша маннаяЧаи с сахаром | 50/20200/15 |  | 17 | 15015 | 15057 |  |  |  |  | 255 | 8 | 4 |  |
|  | **ОБЕД**Салат овощнойСуп рассольникПюре картофельноеХлеб пшеничныйКомпот**Итого на день** | 110/75050200 | 251 | 51 | 53018 | 7114776 |  | 384 | 1 |  | 511414 | 374314 | 1788 | 111 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День девятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Каша Ячневая ПеченьеЧаи сладкийБулочкаИтого за завтрак | 200/150050200 | 4415 | 112 | 33242279 | 160119100379 |  | 4040 | 99 |  | 204868 | 11641157 |  | 213 |
|  | **ОБЕД**Суп гороховыйГречка с окорокомСалат овощнойХлеб пшеничныйКомпот из чернослива**Итого на день** | 200/150050200 | 851 | 7 1 | 513018 | 299147185 |  | 4 | 1 |  | 291414 | 684314 | 1388 | 111 |
|  | **День десятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Суп молочныйКонфетаХлеб с масломЧаи с сахаром | 15050/20200/15 | 4 | 617 | 2115015 | 15815057 |  |  |  |  | 29255 | 128 | 44 | 1 |
|  | **ОБЕД**Салат из капусты с огурцомСуп борщРис с тушеной говядинойХлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов**Итого на день** | 110/75250/200050200 | 2185 | 571 | 53430 | 71269147 | 1 | 3816 | 11 |  | 517414 | 3721743 | 17688 | 151 |
|  | **День 11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Яблоко свежееЧай с молокомКаша молочная рисовая | 150/100200200/150 | 16 | 118 | 142252 | 68100205 |  | 24 | 9 |  | 244822 | 154130 | 14116 | 41 |
|  | **ОБЕД**Салат овощнойСуп с домашней лапшойМакароны, колбаса жаренаяХлеб пшеничныйКисель из ягод**Итого на день** | 200/150100/75050200 | 12115 | 5923025 | 416266147101 |  |  | 40 | 20 |  | 353510 | 281510 | 19206 | 62 |
|  | **День 12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Суп молочный с вермишелью Чаи с сахаромХлеб пшеничный с масломКонфета | 150050200050 | 90415 | 2311 | 44292230 | 240157100147**644** |  |  | 91 |  | 25204814 | 215514143 | 14311113 | 5111 |
| 164.12 | **ОБЕД**Салат из огурцовСуп рыбныйРис отварной с окорокомХлеб пшеничныйКомпот из кураги**Итого на день** | 100/75200/175050200 | 2451 | 561 | 9333031 | 88208147123**1210** |  | 36411 | 1111 |  | 51391432 | 311284329 | 1751821 | 1211 |
|  | **День 13****(Среда 27.06)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Каша пшеничнаяХлебЧаи с сахаромПряник | 100/30200/15 | 8 | 9 | 6415 | 36757 |  | 1 |  |  | 875 | 1168 | 214 | 11 |
|  | **ОБЕД**Салат овощнойЩи со свежей капустойМакароныСосиска отварнаяХлеб пшеничныйСок**Итого на день** | 100050/150 | 118 | 537 | 541 | 69574 |  | 114 | 1 |  | 2644 | 52227 | 1750 | 12 |
|  | **День 14****(Четверг 28.06)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Каша Дружба ПеченьеХлебЧаи с молоком | 050200 | 41 | 1 | 2422 | 119100 |  | 9 |  | 48 |  | 41157 | 1157 | 13 |
|  | **ОБЕД**Суп рассольникКартофельное пюрес соленым огурцомХлеб пшеничныйКисель из ягод**Итого на день** | 050200 | 5 | 1 | 3025 | 147101 |  | 40 | 120 |  | 1410 | 4310 | 86 | 1 |
|  | **День 15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Каша молочная маннаяПеченьеКакао | 200/150050 | 44 | 1 | 3324 | 160119 |  | 40 |  |  | 20 | 11641 | 4611 | 21 |
|  | **ОБЕД**Суп гороховыйМакароны отварные с масломИкра кабачковаяХлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов**Итого на день** | 200/150050200 | 851 | 71 | 513031 | 299147123 |  | 1 | 11 |  | 291432 | 684329 | 13321 | 111 |
|  | **День 16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Каша молочная овсянаяХлеб с масломЧаи с сахаром | 50/20200/15 |  | 17 | 15015 | 15057 |  |  |  |  | 255 | 8 | 4 |  |
|  | **ОБЕД**Салат овощнойСуп с рожками с говядиной тушенойРис с маслом, рыба жаренаяХлеб пшеничныйСок**Итого на день** | 110/75050200 | 251 | 51 | 53018 | 7114776 |  | 384 | 1 |  | 511414 | 374314 | 1788 | 111 |
|  | **День 17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Каша молочная маннаяПеченьеЧаи с молокомИтого за завтрак | 200/150050200 | 4415 | 112 | 33242279 | 160119100379 |  | 4040 | 99 |  | 204868 | 11641157 |  | 213 |
|  | **ОБЕД**Суп рассольникМакароны отварныеИкра кабачковаяХлеб пшеничныйСок**Итого на день** | 200/150050200 | 851 | 7 1 | 513018 | 299147185 |  | 4 | 1 |  | 291414 | 684314 | 1388 | 111 |
|  | **День 18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Каша ячневая вязкая с масломХлеб с масломЧаи с сахаром | 15050/20200/15 | 4 | 617 | 2115015 | 15815057 |  |  |  |  | 29255 | 128 | 44 | 1 |
|  | **ОБЕД**Салат из капусты с огурцомСуп с домашней лапшойРис с тушеной говядинойХлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов**Итого на день** | 110/75250/200050200 | 2185 | 571 | 53430 | 71269147 | 1 | 3816 | 11 |  | 517414 | 3721743 | 17688 | 151 |
|  | **День 19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Яблоко свежееЧай с молокомКаша молочная рисовая | 150/100200200/150 | 16 | 118 | 142252 | 68100205 |  | 24 | 9 |  | 244822 | 154130 | 14116 | 41 |
|  | **ОБЕД**Салат овощнойСуп борщКаша гречневая рассыпчатаяСарделька отварнаяХлеб пшеничныйКисель из ягод**Итого на день** | 200/150100/75050200 | 12115 | 5923025 | 416266147101 |  |  | 40 | 20 |  | 353510 | 281510 | 19206 | 62 |
|  | **День 20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Суп молочный с вермишелью РогаликЧаи с молокомХлеб пшеничный | 150050200050 | 90415 | 2311 | 44292230 | 240157100147**644** |  |  | 91 |  | 25204814 | 215514143 | 14311113 | 5111 |
| 164.12 | **ОБЕД**Салат из капустыЩи со свежей капустойКартофель тушеныйХлеб пшеничныйКомпот из кураги**Итого на день** | 100/75200/175050200 | 2451 | 561 | 9333031 | 88208147123**1210** |  | 36411 | 1111 |  | 51391432 | 311284329 | 1751821 | 1211 |
|  | **День 21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**Биточки манные со сгущенкойЧаи с сахаром | 100/30200/15 | 8 | 9 | 6415 | 36757 |  | 1 |  |  | 875 | 1168 | 214 | 11 |
|  | **ОБЕД**Салат овощнойСуп рыбныйПлов с окороком Хлеб пшеничныйСок**Итого на день** | 100050/150 | 118 | 537 | 541 | 69574 |  | 114 | 1 |  | 2644 | 52227 | 1750 | 12 |