**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тунгокоченская средняя общеобразовательная школа**

**Примерное меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энерг-ая  цен  ть |  | | | | Минеральные вещь-ва | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **День первый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Каша молочная манная  Хлеб пшеничный  Вафля  Чаи сладкий | 200/150  050  200 | 4  4  1  5 | 1  1  2 | 33  24  22  79 | 160  119 |  | 40  40 | 9  9 |  | 20  48  68 | 116  41  157 |  | 2  1  3 |
|  | **ОБЕД**  Суп рассольник  Макароны отварные  Икра кабачковая  Хлеб пшеничный  Сок  **Итого на день** | 200/150  050  200 | 8  5  1  **28** | 7  1  **13** | 51  30  18  **257** | 299  147  185  **1389** |  | 4  **84** | 1  **19** |  | 29  14  14  **193** | 68  43  14  **439** | 13  8  8  **29** | 1  1  1  **9** |
|  | **День второй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Каша ячневая вязкая с маслом  Хлеб с повидлом  Чаи с сахаром | 150  50/20  200/15 | 4 | 6  17 | 21  150  15 | 158  150  57 |  |  |  |  | 29  25  5 | 12  8 | 4  4 | 1 |
|  | **ОБЕД**  Салат из капусты с огурцом  Суп гороховый  Рис с тушеной говядиной  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов  **Итого на день** | 110/75  250/200  050  200 | 2  18  5  **29** | 5  7  1  **36** | 5  34  30  **255** | 71  269  147  **1152** | 1  **1** | 38  16  **54** | 1  1  **2** |  | 51  74  14  **198** | 37  217  43  **317** | 17  68  8  **101** | 1  5  1  **8** |
|  | **День третий** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Груша  Чай с молоком  Каша молочная рисовая  Хлеб пшеничный | 150/100  200  200/150 | 1  6 | 1  18 | 14  22  52 | 68  100  205 |  | 24 | 9 |  | 24  48  22 | 15  41  30 | 14  11  6 | 4  1 |
|  | **ОБЕД**  Салат овощной  Суп борщ  Картофель тушеный  Хлеб пшеничный  Кисель из ягод  **Итого на день** | 200/150  100/75  050  200 | 12  11  5  **35** | 59  2  1  25  **135** | 416  266  30  101 | 147 |  | 40 | 1  20 |  | 35  35  14  10 | 28  15  43  10 | 19  20  8  6 | 6  2  1 |
|  | **День четвертый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Суп молочный с вермишелью Сэндвич  Чаи с молоком  Хлеб пшеничный  Яблоко | 150  050  200  050 | 90  4  1  5 | 2  3  1  1 | 44  29  22  30 | 240  157  100  147 |  |  | 9  1 |  | 25  20  48  14 | 215  51  41  43 | 143  11  11  3 | 5  1  1  1 |
| 164.12 | **ОБЕД**  Салат из капусты  с огурцом и помидорами  Суп с домашней лапшой  Гречка с колбасой  Хлеб пшеничный  Компот из кураги  **Итого на день** | 100/75  200/175  050  200 | 2  4  5  1 | 5  6  1 | 9  33  30  31 | 88  208  147  123  **1210** |  | 36  41  1 | 1  1  1  1 |  | 51  39  14  32 | 31  128  43  29 | 17  51  8  21 | 1  2  1  1 |
|  | **День пятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Каша кукурузная  Хлеб  Чаи с сахаром  Конфета | 100/30  200/15 | 8 | 9 | 64  15 | 367  57 |  | 1 |  |  | 87  5 | 116  8 | 21  4 | 1  1 |
|  | **ОБЕД**  Салат овощной  Суп рыбный  Картофельное пюре  Хлеб пшеничный  Кисель  **Итого на день** | 100  050/150 | 1  18 | 5  37 | 5  41 | 69  574 |  | 11  4 | 1 |  | 26  44 | 52  22  7 | 17  50 | 1  2 |
|  | **День шестой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Каша ячневая  Пряник овсяный  Чаи с молоком  Хлеб | 050  200 | 4  1 | 1 | 24  22 | 119  100 |  | 9 |  | 48 |  | 41  157 | 11  57 | 1  3 |
|  | **ОБЕД**  Щи со свежей капустой  Макароны с зеленым горошком  Хлеб пшеничный  Компот  **Итого на день** | 050  200 | 5 | 1 | 30  25 | 147  101 |  | 40 | 1  20 |  | 14  10 | 43  10 | 8  6 | 1 |
|  | **День седьмой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Каша пшеничная  Хлеб  Печенье  Чай | 200/150  050 | 4  4 | 1 | 33  24 | 160  119 |  | 40 |  |  | 20 | 116  41 | 46  11 | 2  1 |
|  | **ОБЕД**  Суп вермишелевый с тушенкой  Рис с тушенкой  Салат из капусты с кукурузой  Хлеб пшеничный  Сок  **Итого на день** | 200/150  050  200 | 8  5  1 | 7  1 | 51  30  31 | 299  147  123 |  | 1 | 1  1 |  | 29  14  32 | 68  43  29 | 13  3  21 | 1  1  1 |
|  | **День восьмой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Блины со сгущенкой  Каша манная  Чаи с сахаром | 50/20  200/15 |  | 17 | 150  15 | 150  57 |  |  |  |  | 25  5 | 8 | 4 |  |
|  | **ОБЕД**  Салат овощной  Суп рассольник  Пюре картофельное  Хлеб пшеничный  Компот  **Итого на день** | 110/75  050  200 | 2  5  1 | 5  1 | 5  30  18 | 71  147  76 |  | 38  4 | 1 |  | 51  14  14 | 37  43  14 | 17  8  8 | 1  1  1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День девятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Каша Ячневая Печенье  Чаи сладкий  Булочка  Итого за завтрак | 200/150  050  200 | 4  4  1  5 | 1  1  2 | 33  24  22  79 | 160  119  100  379 |  | 40  40 | 9  9 |  | 20  48  68 | 116  41  157 |  | 2  1  3 |
|  | **ОБЕД**  Суп гороховый  Гречка с окороком  Салат овощной  Хлеб пшеничный  Компот из чернослива  **Итого на день** | 200/150  050  200 | 8  5  1 | 7  1 | 51  30  18 | 299  147  185 |  | 4 | 1 |  | 29  14  14 | 68  43  14 | 13  8  8 | 1  1  1 |
|  | **День десятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Суп молочный  Конфета  Хлеб с маслом  Чаи с сахаром | 150  50/20  200/15 | 4 | 6  17 | 21  150  15 | 158  150  57 |  |  |  |  | 29  25  5 | 12  8 | 4  4 | 1 |
|  | **ОБЕД**  Салат из капусты с огурцом  Суп борщ  Рис с тушеной говядиной  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов  **Итого на день** | 110/75  250/200  050  200 | 2  18  5 | 5  7  1 | 5  34  30 | 71  269  147 | 1 | 38  16 | 1  1 |  | 51  74  14 | 37  217  43 | 17  68  8 | 1  5  1 |
|  | **День 11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Яблоко свежее  Чай с молоком  Каша молочная рисовая | 150/100  200  200/150 | 1  6 | 1  18 | 14  22  52 | 68  100  205 |  | 24 | 9 |  | 24  48  22 | 15  41  30 | 14  11  6 | 4  1 |
|  | **ОБЕД**  Салат овощной  Суп с домашней лапшой  Макароны, колбаса жареная  Хлеб пшеничный  Кисель из ягод  **Итого на день** | 200/150  100/75  050  200 | 12  11  5 | 59  2  30  25 | 416  266  147  101 |  |  | 40 | 20 |  | 35  35  10 | 28  15  10 | 19  20  6 | 6  2 |
|  | **День 12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Суп молочный с вермишелью  Чаи с сахаром  Хлеб пшеничный с маслом  Конфета | 150  050  200  050 | 90  4  1  5 | 2  3  1  1 | 44  29  22  30 | 240  157  100  147  **644** |  |  | 9  1 |  | 25  20  48  14 | 215  51  41  43 | 143  11  11  3 | 5  1  1  1 |
| 164.12 | **ОБЕД**  Салат из огурцов  Суп рыбный  Рис отварной с окороком  Хлеб пшеничный  Компот из кураги  **Итого на день** | 100/75  200/175  050  200 | 2  4  5  1 | 5  6  1 | 9  33  30  31 | 88  208  147  123  **1210** |  | 36  41  1 | 1  1  1  1 |  | 51  39  14  32 | 31  128  43  29 | 17  51  8  21 | 1  2  1  1 |
|  | **День 13**  **(Среда 27.06)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Каша пшеничная  Хлеб  Чаи с сахаром  Пряник | 100/30  200/15 | 8 | 9 | 64  15 | 367  57 |  | 1 |  |  | 87  5 | 116  8 | 21  4 | 1  1 |
|  | **ОБЕД**  Салат овощной  Щи со свежей капустой  Макароны  Сосиска отварная  Хлеб пшеничный  Сок  **Итого на день** | 100  050/150 | 1  18 | 5  37 | 5  41 | 69  574 |  | 11  4 | 1 |  | 26  44 | 52  22  7 | 17  50 | 1  2 |
|  | **День 14**  **(Четверг 28.06)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Каша Дружба Печенье  Хлеб  Чаи с молоком | 050  200 | 4  1 | 1 | 24  22 | 119  100 |  | 9 |  | 48 |  | 41  157 | 11  57 | 1  3 |
|  | **ОБЕД**  Суп рассольник  Картофельное пюре  с соленым огурцом  Хлеб пшеничный  Кисель из ягод  **Итого на день** | 050  200 | 5 | 1 | 30  25 | 147  101 |  | 40 | 1  20 |  | 14  10 | 43  10 | 8  6 | 1 |
|  | **День 15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Каша молочная манная  Печенье  Какао | 200/150  050 | 4  4 | 1 | 33  24 | 160  119 |  | 40 |  |  | 20 | 116  41 | 46  11 | 2  1 |
|  | **ОБЕД**  Суп гороховый  Макароны отварные с маслом  Икра кабачковая  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов  **Итого на день** | 200/150  050  200 | 8  5  1 | 7  1 | 51  30  31 | 299  147  123 |  | 1 | 1  1 |  | 29  14  32 | 68  43  29 | 13  3  21 | 1  1  1 |
|  | **День 16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Каша молочная овсяная  Хлеб с маслом  Чаи с сахаром | 50/20  200/15 |  | 17 | 150  15 | 150  57 |  |  |  |  | 25  5 | 8 | 4 |  |
|  | **ОБЕД**  Салат овощной  Суп с рожками с говядиной тушеной  Рис с маслом, рыба жареная  Хлеб пшеничный  Сок  **Итого на день** | 110/75  050  200 | 2  5  1 | 5  1 | 5  30  18 | 71  147  76 |  | 38  4 | 1 |  | 51  14  14 | 37  43  14 | 17  8  8 | 1  1  1 |
|  | **День 17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Каша молочная манная  Печенье  Чаи с молоком  Итого за завтрак | 200/150  050  200 | 4  4  1  5 | 1  1  2 | 33  24  22  79 | 160  119  100  379 |  | 40  40 | 9  9 |  | 20  48  68 | 116  41  157 |  | 2  1  3 |
|  | **ОБЕД**  Суп рассольник  Макароны отварные  Икра кабачковая  Хлеб пшеничный  Сок  **Итого на день** | 200/150  050  200 | 8  5  1 | 7  1 | 51  30  18 | 299  147  185 |  | 4 | 1 |  | 29  14  14 | 68  43  14 | 13  8  8 | 1  1  1 |
|  | **День 18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Каша ячневая вязкая с маслом  Хлеб с маслом  Чаи с сахаром | 150  50/20  200/15 | 4 | 6  17 | 21  150  15 | 158  150  57 |  |  |  |  | 29  25  5 | 12  8 | 4  4 | 1 |
|  | **ОБЕД**  Салат из капусты с огурцом  Суп с домашней лапшой  Рис с тушеной говядиной  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов  **Итого на день** | 110/75  250/200  050  200 | 2  18  5 | 5  7  1 | 5  34  30 | 71  269  147 | 1 | 38  16 | 1  1 |  | 51  74  14 | 37  217  43 | 17  68  8 | 1  5  1 |
|  | **День 19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Яблоко свежее  Чай с молоком  Каша молочная рисовая | 150/100  200  200/150 | 1  6 | 1  18 | 14  22  52 | 68  100  205 |  | 24 | 9 |  | 24  48  22 | 15  41  30 | 14  11  6 | 4  1 |
|  | **ОБЕД**  Салат овощной  Суп борщ  Каша гречневая рассыпчатая  Сарделька отварная  Хлеб пшеничный  Кисель из ягод  **Итого на день** | 200/150  100/75  050  200 | 12  11  5 | 59  2  30  25 | 416  266  147  101 |  |  | 40 | 20 |  | 35  35  10 | 28  15  10 | 19  20  6 | 6  2 |
|  | **День 20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Суп молочный с вермишелью Рогалик  Чаи с молоком  Хлеб пшеничный | 150  050  200  050 | 90  4  1  5 | 2  3  1  1 | 44  29  22  30 | 240  157  100  147  **644** |  |  | 9  1 |  | 25  20  48  14 | 215  51  41  43 | 143  11  11  3 | 5  1  1  1 |
| 164.12 | **ОБЕД**  Салат из капусты  Щи со свежей капустой  Картофель тушеный  Хлеб пшеничный  Компот из кураги  **Итого на день** | 100/75  200/175  050  200 | 2  4  5  1 | 5  6  1 | 9  33  30  31 | 88  208  147  123  **1210** |  | 36  41  1 | 1  1  1  1 |  | 51  39  14  32 | 31  128  43  29 | 17  51  8  21 | 1  2  1  1 |
|  | **День 21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК**  Биточки манные со сгущенкой  Чаи с сахаром | 100/30  200/15 | 8 | 9 | 64  15 | 367  57 |  | 1 |  |  | 87  5 | 116  8 | 21  4 | 1  1 |
|  | **ОБЕД**  Салат овощной  Суп рыбный  Плов с окороком  Хлеб пшеничный  Сок  **Итого на день** | 100  050/150 | 1  18 | 5  37 | 5  41 | 69  574 |  | 11  4 | 1 |  | 26  44 | 52  22  7 | 17  50 | 1  2 |