



Утверждаю
 Директор МБОУ "Дугнинская СОШ"
 Н.А.Клещеева

Примерное 15-тидневное меню для
 Муниципального образовательного учреждения
 "Дугнинская средняя общеобразовательная школа" Ферзиковского района Калужской области
 для детей 7-11 лет.

	Наименование	Выход,г	Содержание пит.веществ			Энерг ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
1 день														
завтрак														
1	Суп молочный с кукур.кр.	200	4,97	5,1	16,5	131,8	30,6	0	0,91	0,09	0,55	161,68	29,9	154,66
2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					0,4	6		
3	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,14	108		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Обед														
1	Суп картоф. С бобовыми	250	5,49	5,28	6,33	134,75	0	0	5,81	0,23	2,03	38,08	35,3	87,18
2	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	95,59	0	0	128	0,17	2,32	24,36	26,01	194,69
3	Каша гречневая рассып	150	7,46	20,8	35,84	230,45	0,02	0	0	0,18	3,95	12,98	67,5	208,5
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36
2 день														
завтрак														
1	Суп молочный с манной кр	200	5,21	5,08	16,42	132,2	30,6	0	0,91	0,07	0,25	160,14	19,6	130,04
2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					0,4	6		
3	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,14	108		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4

Обед														
1	Суп картоф. С пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0	0	8,25	0,11	0,77	19,2	21,32	53,36
2	Макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	21	0	0	0,06	1,11	4,86	21,12	37,17
3	Тефтели (2 вариант)	80	4	10,57	13,58	176,62	0	0	0,5	0,18	1,06	14,66	2,06	1,06
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36
3 день														
завтрак														
1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0	0	0,03	1	22	4,8	76,8
2	Чай с сахаром	40	3	1,2	20,14	108		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
3	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,14	108		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
4	Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17	0,14	0,15	0,43	2,52	6,84	18
обед														
1	Суп картоф.с макар.изд	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0	0	8,25	0,11	0,87	24,6	27	66,65
2	Рис отварной	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
3	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,01	0	3,35	0,1	0,96	52,11	59,77	238,46
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36
4 день														
завтрак														
1	Суп молочный с макар.из.	200	5,75	5,21	18,84	145,2	30,6	0	0,91	0,09	0,51	161,62	24,14	137,98
2	Чай с сахаром	40	3	1,2	20,14	108		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
обед														
1	Суп картоф с рисовой кр.	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0	0	8,25	0,1	0,89	23,05	25	62,55
2	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	31	0	8,67	0,07	0,98	23,9	27,8	61,8
3	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	16	0	0	0,03	0	1,44	31,2	16	114,4
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36
5 день														
завтрак														
1	Суп молочный с пшен.кр.	200	5,8	5,48	18,57	146,8	30,6	0	0,11	0,91	0,54	161,92	29,62	155,78

2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28						0,4	6		
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112			0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
обед															
1	Суп картоф с перл круп	250	2,5	2,79	17	103,25	0	0	8,33	0,1	1,01	25,9	26,5	87,35	
2	Котлеты рубленные из гов	80	12,44	9,24	12,56	183	23	0	0,12	0,08	1,2	35	25	133,1	
3	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	21	0	0	0,06	1,11	4,86	21,12	37,17	
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6	
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36	
6	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	0	4,4	32	18	0	
6 день															
завтрак															
1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0	0	0,03	1	22	4,8	76,8	
2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					0,4	6			
3	Бутерброд с маслом	40	1,01	7,81	15,33	72,87	0,095	0,09	0,265	0	0,35	10,4	2,2	91,58	
обед															
1	Суп картоф . С макарон.из.	250	2,69	2,84	17,14	83,8	0	0	0,11	8,25	1,09	24,6	27	66,65	
2	Рис отварной	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	
3	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	95,59	0	0	128	0,17	2,32	24,36	26,01	194,69	
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6	
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36	
7 день															
завтрак															
1	Суп молочный с рис. Кр.	200	4,82	1,02	16,83	132,4	30,6	0	0,06	0,91	0,25	158,82	23,06	137,46	
2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					0,4	6			
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
обед															
1	Суп картоф с пшен.крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0	0	8,25	0,11	0,96	24	26,65	66,7	
2	Каша гречневая рассып	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,02	0	0,18	0	3,95	12,98	67,5	208,5	
3	Котлеты рубленные из гов	80	12,44	9,24	12,56	183	23	0	0,12	0,08	1,2	35	25	133,1	
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6	
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36	
8 день															

завтрак														
1	Макароны зап.с сыром	180/10	9,67	10,19	41,36	281,3	345	0	0,1	0,25	2,94	114,2	19,5	260,5
2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28								
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4

обед														
0	Зеленый горошек конс	25	0,63	0,04	2,8	15	0	0	1	0	0,14	5,5	1,2	0
1	Суп картоф. С бобовыми	250	5,49	5,28	6,33	134,75	0	0	5,81	0,23	2,03	38,08	35,3	87,18
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	25,5	0	0,14	18,17	1,01	36,98	27,75	86,6
3	Печенка по строгановски	50/55	17,43	11,64	7,1	162,31	5,84	0	6,36	25,61	5,1	20,4	16,25	241,17
4	Кисель п/я пром.пр-ва	200			30,6	118						0,03	0,3	
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36

9 день														
завтрак														
1	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200	9,04	13,44	40,16	318	0,03	2,75	11,2	0,18	2,09	158,65	0	0
2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28								
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4

обед														
1	Ши из св кап. С картоф	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0	0	0,06	18,46	0,8	43,33	22,25	47,63
2	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	21	0	0	0,06	1,11	4,86	21,12	37,17
3	Тефтели (2 вариант)	80	4	10,57	13,58	176,62	0	0	0,5	0,18	1,06	14,66	2,06	1,06
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36

10 день														
завтрак														
1	Суп молочный с пшен.кр.	200	5,8	5,48	18,57	146,8	30,6	0	0,11	0,91	0,54	161,92	29,62	155,78
2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28						0,4	6	
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4

обед														
1	Суп картоф.с гречн.крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0	0	8,25	0,1	0,89	23,05	25	62,55
2	Рис отварной	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
3	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,01	0	3,35	0,1	0,96	52,11	59,77	238,46

4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36
6	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	0	4,4	32	18	0

11 день

завтрак

1	Суп молочный с макар.из.	200	5,75	5,21	18,84	145,2	30,6	0	0,91	0,09	0,51	161,62	24,14	137,98
2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					0,4	6		
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4

Обед

1	Суп с рыбными консерв	250	8,61	8,4	14,34	167,25	15	0	0,1	9,11	1,26	45,3	47,35	176,53
2	Котлеты рубленые из гов <i>говядины</i>	80	12,44	9,24	12,56	183	23	0	0,12	0,08	1,2	35	25	133,1
3	Каша гречневая рассып	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,02	0	0,18	0	3,95	12,98	67,5	208,5
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36

12 день

завтрак

1	Суп молочный с рис. Кр.	200	4,82	1,02	16,83	132,4	30,6	0	0,06	0,91	0,25	158,82	23,06	137,46
2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					0,4	6		
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4

Обед

1	Суп картоф. С макарон.из.	250	2,69	2,84	17,14	83,8	0	0	0,11	8,25	1,09	24,6	27	66,65
2	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	31	0	8,67	0,07	0,98	23,9	27,8	61,8
3	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	16	0	0	0,03	0	1,44	31,2	16	114,4
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36

13 день

завтрак

1	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	345	0	0,1	0,25	2,94	114,2	19,5	260,5
2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					0,4	6		
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
4	Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17	0,14	0,15	0,43	2,52	6,84	18

обед														
2	Суп картоф с рисовой кр.	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0	0	8,25	0,1	0,89	23,05	25	62,55
3	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	21	0	0	0,06	1,11	4,86	21,12	37,17
4	Печенка по строгановски	50/55	17,43	11,64	7,1	162,31	5,84	0	6,36	25,61	5,1	20,4	16,25	241,17
5	Кисель п/я пром.пр-ва	200			30,6	118					0,03	0,3		
6	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36
14 день														
завтрак														
1	Суп молочный с пшен.кр.	200	5,8	5,48	18,57	146,8	30,6	0	0,11	0,91	0,54	161,92	29,62	155,78
2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					0,4	6		
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
обед														
1	Борщ с капуст.и картофел	250	1,81	4,91	125,5	102,5		2,4	14,6	10,68	1,23	51,73	26,13	137,8
2	Тефтели (2 вариант)	80	4	10,57	13,58	176,62	0	0	0,5	0,18	1,06	14,66	2,06	1,06
3	Рис отварной	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36
15 день														
завтрак														
1	Запеканка творожная со сгущенкой	150/10	29,6	27,4	75,9	538	0,15	2,2	3,3	0,04	1,5	241,08	44,4	
2	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					0,4	6		
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
обед														
0	Зеленый горошек конс	25	0,63	0,04	2,8	15	0	0	1	0	0,14	5,5	1,2	0
1	Суп картоф.с гречн.крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0	0	8,25	0,1	0,89	23,05	25	62,55
2	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	95,59	0	0	128	0,17	2,32	24,36	26,01	194,69
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	25,5	0	0,14	18,17	1,01	36,98	27,75	86,6
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0,01	0,18	6,4	0	3,6
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,56	14,96	80		0,34		0,3	0,86	5,04	13,68	36
6	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	0	4,4	32	18	0