

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с.Алексеевка
Аркадакского района Саратовской области

«Согласовано»

Начальник ЗТО Роспотребнадзора
по Саратовской области


Р.К. Карамов



«Утверждаю»

И.о.директора МБОУ-СОШ с.Алексеевка

Аркадакского района

В.Н.Шишкин



**Примерное меню на 10 дней
для учащихся до 12 лет
МБОУ-СОШ с.Алексеевка
Аркадакского района Саратовской области**

Сезон: осенне-зимний

Примерное меню на 10 дней для 1-4 классов (до 12 лет, осенне-зимний период)

1-й день Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
СР № 2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2.54	4.48	27.09	152.8
СТН № 124	Каша молочная «Дружба»	200	6.2	8.6	32.4	232
СТН №189	Кофейный напиток на молоке	200	3	3.1	17.9	109
ПРОМ.	Хлеб пшеничный	30	1.54	0.6	9.96	52.4
	Свежие фрукты (яблоко)	130	0.5	0	15.48	72
	Итого	610	13.28	16.78	87.35	618.2

2-й день Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
СР № 3	Бутерброд с сыром	45	6.48	8.57	14.03	157.55
СНТ № 124	Каша молочная пшеничная	200	9.27	5.33	36.87	231.78
СТН №337	Яйцо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.3	63
СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14.99	56.25
ПРОМ.	Хлеб пшеничный	30	1.54	0.6	9.96	52.4
	Свежие фрукты (банан)	185	2	0	27.1	114.7
	Итого	660	24.39	19.1	103.25	560.98

3-й день Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
СР № 1	Бутерброд с маслом	40	2.49	8.61	14.05	140.8
СТН №137	Макаронные изделия отварные	200	7.3	5.6	44.5	262
СР, 388	Котлета рыбная	80	10.4	7.04	12.16	156.8
СР № 349	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	16.5	128
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
	Свежие фрукты (апельсин)	110	0.9	0	8.1	43
	Итого	540	22.33	21.85	97.17	740

4-й день Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
СР № 2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2.54	4.48	27.09	152.8
СТН № 34	Каша рисовая молочная	205	5.12	6.62	32.61	210.13
СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	10	119
Пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3
	Свежие фрукты (груша)	100	0.9	1.45	8.6	38
	Итого	585	10.54	12.91	88.56	574.23

5-й день Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
СР № 3	Бутерброд с сыром	45	6.48	8.57	14.03	157.55
СТН № 511	Каша гречневая с маслом	200	8.7	16.1	42.6	356
СТН №186	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
	Свежие фрукты (груша)	100	0.9	1.45	8.6	38
	Итого	465	16.92	25.37	80.49	620.95

6-й день Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
СР № 1	Бутерброд с маслом	40	2.49	8.61	14.05	140.8
СТН № 122	Каша манная молочная жидкая	200	6	8.2	29.4	214
СТН №189	Кофейный напиток на молоке	200	3	3.1	17.9	109
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
	Свежие фрукты (банан)	185	2	0	27.1	114.7
	Итого	460	13.03	20.51	71.31	516.2

7-й день Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
СР № 2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2.54	4.48	27.09	152.8
СНТ №451	Каша молочная пшеничная	200	44	8.59	41.69	210.96
СР № 959	Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135
Пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3
	Свежие фрукты (апельсин)	110	0.9	0	8.1	43
	Итого	480	52.12	17.03	101.84	553.06

8-й день Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
СР № 3	Бутерброд с сыром	45	6.48	8.57	14.03	157.55
СТН № 54	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	22.5	10.9	5.5	209
СТН № 117	Каша рисовая рассыпчатая	200	4.6	5.9	42.7	246
СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14.99	56.25
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
	Свежие фрукты (яблоко)	130	0.5	0	15.48	72
	Итого	565	35.12	25.97	87.18	721.2

9-й день Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
СР № 1	Бутерброд с маслом	40	2.49	8.61	14.05	140.8
СТН № 36	Каша молочная "Геркулес"	200	9.8	13.94	41.73	331.58
СТН №189	Кофейный напиток на молоке	200	3	3.1	17.9	109
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
	Свежие фрукты (яблоко)	130	0.5	0	15.48	72
	Итого	460	16.83	26.25	83.64	633.78

10-й день Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
СР № 1	Бутерброд с маслом	40	2.49	8.61	14.05	140.8
СТН № 90	Плов из курицы	250	23.8	24.3	40.2	479
СР № 959	Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135
Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20	1.54	0.6	9.96	52.4
	Свежие фрукты (апельсин)	110	0.9	0	8.1	43
	Итого	620	31.43	37.11	95.11	850.2