

Утверждаю

Директор МОБУ Таскинской ООШ



В.А. Голуб

Приказ от 02 сентября 2021 года

**ПРИМЕРНОЕ 10 —ти дневное меню для обучающихся 1 смены  
общеобразовательных организаций южных районов  
Амурской области возраст 12-18 лет сезона (обед )  
МОБУ Таскинская ООШ**

			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День/неделя: День 1</b>														
<b>Обед</b>														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,26	6,82	6,68	94,12	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,34	5,79	13,16	115,35	0,07	22,49	12,50	1,90	49,90	60,43	27,15	1,26
233М/328М/ссж	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	100	14,47	9,70	6,24	170,82	0,14	1,78	59,20	0,45	111,72	242,97	49,17	0,88

125М/ссж	Картофель отварной	180	3,58	5,06	28,83	175,48	0,21	35,28	24,00	0,24	23,50	105,01	40,84	1,63
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>29,08</b>	<b>28,40</b>	<b>119,10</b>	<b>850,38</b>	<b>0,64</b>	<b>72,85</b>	<b>97,80</b>	<b>8,22</b>	<b>275,17</b>	<b>577,83</b>	<b>192,61</b>	<b>7,75</b>
<b>День/неделя: День-2</b>														
<b>Обед</b>														
49М/ссж	Салат витаминный	100	1,08	6,90	9,36	105,14	0,03	41,33	0,55	3,05	10,83	21,39	12,69	0,78
101М/ссж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,76	3,04	17,44	112,49	0,11	16,68	6,13	0,73	18,61	77,08	26,83	1,04
294М/ссж	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100	15,68	21,67	15,44	320,14	0,12	1,40	80,11	2,66	18,86	142,29	23,87	1,82
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	24,78	97,49	0,01	40,00	0,00	0,14	10,76	6,60	6,20	0,31
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>34,41</b>	<b>36,06</b>	<b>150,43</b>	<b>1061,16</b>	<b>0,54</b>	<b>99,41</b>	<b>103,29</b>	<b>9,06</b>	<b>98,22</b>	<b>407,19</b>	<b>114,45</b>	<b>7,45</b>
<b>День/неделя: День-3</b>														
<b>Обед</b>														
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	100	0,97	5,18	7,20	81,68	0,05	7,17	0,00	2,60	22,50	38,78	27,82	1,05
87М/ссж	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,23	5,77	7,51	92,17	0,06	34,56	12,50	1,87	57,24	46,62	19,42	0,71
278М/331М/ссж	Тефтели свиного-говяжьи	100	9,04	13,43	11,69	204,32	0,21	3,75	7,78	2,44	26,75	108,93	19,53	1,54
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
473К/ссж	Напиток витаминный	200	0,44	0,15	19,96	88,28	0,02	77,78	63,54	0,33	10,89	11,36	4,59	0,50
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10

	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>29,47</b>	<b>33,22</b>	<b>130,67</b>	<b>946,25</b>	<b>0,84</b>	<b>123,25</b>	<b>113,92</b>	<b>9,44</b>	<b>161,26</b>	<b>549,60</b>	<b>266,03</b>	<b>11,65</b>
<b>День/неделя: День-4</b>														
<b>Обед</b>														
ТТК	Салат из морской капусты	100	1,76	18,13	3,66	189,61	0,04	3,20	1,91	3,26	35,84	51,95	132,66	12,40
151К/ссж	Уха Ростовская (горбуша)	250	6,69	4,92	11,36	117,07	0,14	18,23	7,50	1,92	19,11	96,31	26,83	0,97
291М/ссж	Плов из птицы	250	27,54	27,64	47,01	548,17	0,18	8,18	84,88	4,06	35,23	303,25	63,86	2,95
348М/ссж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,05	69,38	0,00	1,56	0,00	0,03	2,49	1,71	1,40	0,39
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>42,70</b>	<b>51,72</b>	<b>117,62</b>	<b>1111,37</b>	<b>0,52</b>	<b>31,16</b>	<b>96,39</b>	<b>10,75</b>	<b>117,56</b>	<b>556,37</b>	<b>259,35</b>	<b>19,17</b>
<b>День-5</b>														
<b>Обед</b>														
63М/ссж	Салат из моркови с курагой	100	1,65	0,12	14,40	66,83	0,07	4,73	0,00	0,90	39,40	62,26	43,43	0,93
102М/ссж	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,53	5,71	19,48	159,83	0,24	11,93	6,13	1,93	38,83	121,65	40,27	2,14
311К/ссж	Гуляш из мяса птицы (бедро куриное), 50/50	100	14,10	3,70	2,66	88,12	0,08	2,39	27,88	0,27	12,28	105,49	14,22	0,93
143М/ссж	Каша перловая рассыпчатая	180	5,34	9,32	37,89	256,97	0,07	0,00	48,00	0,74	25,62	186,04	22,64	1,05
473К/ссж	Напиток витаминный	200	0,44	0,15	19,96	88,28	0,02	77,78	63,54	0,33	10,89	11,36	4,59	0,50
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>35,72</b>	<b>19,97</b>	<b>132,93</b>	<b>847,16</b>	<b>0,63</b>	<b>96,83</b>	<b>147,65</b>	<b>5,66</b>	<b>151,92</b>	<b>589,95</b>	<b>159,74</b>	<b>8,01</b>
<b>День 6</b>														
<b>Обед</b>														
94К/ссж	Салат Мозаика	100	3,19	6,66	10,14	113,73	0,09	11,50	31,25	2,46	22,58	73,13	25,41	1,01
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной 240/10	250	4,08	5,87	16,17	135,51	0,11	13,39	10,00	2,05	49,26	101,50	34,08	1,69
281К/ссж	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161,00	0,04	2,50	0,00	1,75	12,96	115,50	15,78	1,72

309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04
473К/ссж	Напиток витаминный	200	0,44	0,15	19,96	88,28	0,02	77,78	63,54	0,33	10,89	11,36	4,59	0,50
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37
Итого за Обед		920	32,23	29,51	131,14	924,41	0,52	105,17	121,29	9,07	134,85	461,31	124,72	8,42
<b>День/неделя День 7</b>														
Обед														
36М	Салат картофельный с сельдью	100	5,04	3,73	12,24	102,89	0,10	15,00	6,00	0,44	25,36	93,36	31,79	1,00
102М/ссж	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,53	5,71	19,48	159,83	0,24	11,93	6,13	1,93	38,83	121,65	40,27	2,14
267К/ссж	Оладьи из печени с морковью	100	19,04	11,98	16,85	252,17	0,40	26,96	6627,50	2,89	27,76	314,70	24,00	6,36
302М/ссж	Рис отварной	180	4,57	3,69	48,01	243,54	0,05	0,00	16,80	0,30	6,85	98,60	32,44	0,66
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37
Итого за Обед		920	43,61	26,14	160,78	1053,03	0,97	54,69	6658,53	8,14	155,70	760,66	184,10	13,31
<b>День/неделя: День 8</b>														
Обед														
63К/ссж	Салат из свеклы с черносливом орехами	100	1,35	5,13	11,53	98,44	0,02	7,91	0,00	2,43	36,12	40,20	25,42	1,33
87М/ссж	Щи из свежей капусты	250	2,16	5,21	9,73	95,63	0,07	31,34	10,00	1,74	46,53	54,15	22,83	0,84
277К/ссж	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	0,09	2,00	0,00	1,41	15,73	164,50	21,31	2,41
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
348М/ссж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,05	69,38	0,00	1,56	0,00	0,03	2,49	1,71	1,40	0,39
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25			

<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>29,90</b>	<b>36,63</b>	<b>105,88</b>	<b>873,26</b>	<b>0,56</b>	<b>75,44</b>	<b>34,90</b>	<b>9,41</b>	<b>166,18</b>			
<b>День 9</b>														
<b>Обед</b>														
73М/ссж	Икра кабачковая	100	1,75	3,70	9,10	78,33	0,06	32,16	0,00	1,74	38,49	35,54	20,90	0,96
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	3,57	4,77	10,32	99,12	0,08	20,18	6,30	1,48	28,99	61,96	21,83	0,86
299К/ссж	Ежики мясные	100	13,31	13,98	10,23	219,90	0,06	2,44	0,00	1,82	16,21	154,53	23,51	2,09
321М/ссж	Капуста тушеная	200	5,17	3,50	20,13	136,18	0,11	110,02	17,78	0,47	120,16	90,29	46,12	1,82
473К/ссж	Напиток витаминный	200	0,44	0,15	19,96	88,28	0,02	77,78	63,54	0,33	10,89	11,36	4,59	0,50
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>30,89</b>	<b>27,07</b>	<b>108,28</b>	<b>808,94</b>	<b>0,49</b>	<b>242,58</b>	<b>89,72</b>	<b>7,32</b>	<b>239,63</b>	<b>456,82</b>	<b>151,55</b>	<b>8,70</b>
<b>День 10</b>														
<b>Обед</b>														
42М/ссж	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	100	1,80	5,26	10,31	96,44	0,08	13,66	0,00	2,32	15,41	48,88	19,34	0,77
103М/ссж	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,52	4,37	20,87	141,32	0,13	16,74	6,13	1,42	21,36	79,18	26,46	1,17
290М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе, 60/40	100	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>38,50</b>	<b>32,99</b>	<b>143,61</b>	<b>1025,24</b>	<b>0,83</b>	<b>32,74</b>	<b>98,73</b>	<b>7,77</b>	<b>134,34</b>	<b>630,25</b>	<b>277,22</b>	<b>11,74</b>