

**Примерное сбалансированное 10-дневное меню  
для возрастной категории 7-11 лет на 2021-2022 учебный год  
МАОУ «Агинская средняя общеобразовательная школа №4»  
ГО «Поселок Агинское»**

День недели № рецепта	№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минералы, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	Амгг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 1</b>															
<b>Понедельник_1</b>															
97 м\ссж	1	суп картофельный	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,2		0,58	17,32	62,21	25,08	0,96
260 м\ссж	2	гуляш из говядины	90	13,88	14,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,2	20,7	2,17
302 м\ссж	3	рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
71 м	4	огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6	2,8	0,1
350 м\ссж	5	кисель	180	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	6	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,00	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	7	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86,00	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6
<b>Вторник-1</b>															
81 м\ссж	1	борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,7		1,49	34,33	37,17	18,84	0,9
294 м\ссж	2	котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,11	19,5	13,89	288,13	0,1	1,26	72,1	2,4	16,97	128,06	21,48	1,64
309 м\ссж	3	макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
49 м\ссж	4	салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,8	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47
382 м\ссж	5	какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1

	6	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	7	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6
<b>Среда-1</b>															
119 м\сж	1	суп с бобовыми	200	8,02	4,6	15	133,81	0,24	1,74	4,9	1,59	42	115,3	36,19	2,19
259 м\сж	2	жаркое по-домашнему	200	14,7 8	22,2 7	20,8 1	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,9	51,67	2,9
60 к\сж	3	салат из моркови и яблок с клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,3		1,56	13,5	23,27	16,89	0,63
377 м\сж	4	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	5	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	6	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6
<b>Четверг-1</b>															
87 м\сж	1	щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28		1,47	37,1	31,75	15,1	0,57
291 м\сж	2	плов из мяса птицы	200	22,0 3	22,1 1	37,6 1	438,54	0,15	6,54	67,9	3,25	28,18	242,6	51,09	2,36
94 м\сж	3	салат "Мозайка"	60	1,91	4	6,09	68,24	0,06	6,9	18,7	1,48	13,55	43,88	15,25	0,6
342 м\сж	4	компот из вишни	200	0,48	0,08	24,8	102,61	0,01	6		0,12	14,8	12	10,4	0,26
	5	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	6	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6
<b>Пятница-1</b>															
95 м\сж	1	рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,9 4	100,69	0,09	21,1	4,9	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
239 м\сж	2	рыбные тефтели	90	10,4	8,28	10,8 5	159,92	0,16	2,61	21,2	2,64	39,3	116,17	21	0,67
312 м\сж	3	картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,1 8	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22

71 м	4	огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6	2,8	0,1
<b>б\н ссж</b>	5	чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18
	6	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,00	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	7	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86,00	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6

День недели № рецепта	№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минералы, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Неделя 2</b>															
<b>Понедельник_2</b>															
82 м\ссж	1	борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,61	3,13	10,17	76,08	0,05	17,65		1,49	31,12	42,24	20,82	0,99
299 м\ссж	2	ежики мясные	90	11,98	12,58	9,2	197,91	0,05	2,2		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
309 м\ссж	3	макаронные изделия	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
42 м\ссж	4	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89	0,05	8,2		1,39	9,25	29,34	11,61	0,46
350 м\ссж	5	кисель	180	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	6	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	7	фрукты	200	1,8	0,40	16,2	86,00	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6
<b>Вторник-2</b>															
103 м\ссж	1	суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,7	113,05	0,1	13,39	4,9	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94

311 к\ссж	2	гуляш из мяса птицы	90	12,7 5	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,2	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
171 м\ссж	3	каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,3 4	246,01	0,29		24	0,6	15,93	201,68	134,07	4,51
73 м\ссж	4	икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,3		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
349 м\ссж	5	компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62
	6	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	7	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6
<b>Среда-2</b>															
98 м\ссж	1	суп куриный крестьянский	200	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,9	1,45	23,9	49,41	17,47	0,69
249 к\ссж	2	рыба запеченная с картофелем	200	16,8 6	6,00	25,6 1	223,98	0,27	19,02	11,8	2,76	86,59	265,9	37,55	1,52
71м	3	огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6	2,8	0,1
377 м\ссж	4	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	5	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	6	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6
<b>Четверг-2</b>															
87 м\ссж	1	щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28		1,47	37,1	31,75	15,1	0,57
260 м\ссж	2	гуляш из мяса говядины	90	13,8 8	14,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17
143 м\ссж	3	овощное рагу	150	3	8,1	16,6 7	152,81	0,13	34,68	22	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18
63 м\ссж	4	салат из свеклы с черносливом, с орехом	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,8

348 м\сж	5	компот из яблок	180	0,06	0,06	15,3 4	62,44		1,4		0,03	2,24	1,54	1,26	0,36
	6	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	7	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6
<b>Пятница</b>															
95 м\сж	1	рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,9 4	100,69	0,09	21,14	4,9	1,48	22,06	2,94	23,53	0,94
288\330 м\сж	2	куры тушеные в соусе	90	14,6 1	14,6 1	2,46	200,21	0,1	1,54	62,5	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
302 м\сж	3	рис отварной	150	3,81	3,08	40,0 1	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
71 м	4	свежие огурцы	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6	2,8	0,1
бн м\сж	5	чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,3 9	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18
	6	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	7	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6