

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»

Арапов В.Ф.



Десятидневное меню
11 – 17 лет
МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»

1 день

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Pе
196	Каша гречневая рассыпчатая с маслом с овощами и тушенкой	200	13,23	12,5	64,45	417					35		180,4	6,06
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	Итого		27,38	24	107,21	752,9	0,585	0,12	0,03	1,42	74,85	112,75	45,32	7,96

2 день

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества				энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества мг.			
			Е	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Рe	
			93	Каша гороховая с маслом	150	12,98		6,52	33,35	242,85	0,06	0,00	0,2	1,02	90,20
	Куры отварные	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03		0,18	0,14	94,86	138,6	18,45	0,1	
258	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
	Итого		10,7	15,04	51,57	550,72	0,27	0,67	0,26	1,2	217,97	45	7	2,1	

3 день

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Плов с мясом птицы	155	2,79	34	30,78	560,32	0,62	0,37	-	-	14,72	-	-	2,30
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24	-	-	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	Итого		12,51	34,72	76,42	781,76	0,86	0,4	-	1,2	53,42	103,6	41	4,86

4 день

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			105	Суп молочный с макаронными изделиями	250		6,98	7,65	24,66	156,08	0,07	0,62		
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,67	0,08		34	45	7	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	Итого		18,79	12,19	94,07	554,15	0,43	0,28	0,26	1,3	1217,78	234,67	59,85	2,792

5 день

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества				энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Pе	
204	Макароны отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,08				12,42			0,98	
185	Куры отварные	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	0,18	0,14	94,86	138,6	18,45	0,1	
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
	Итого		23,7	23,82	94,67	681,98	0,48	0,3		1,2	74,37	103,6	41	4,74	

6 день

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества				энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У	B1		C	A	E	Ca	P	M _e	Pe	
204	Макароны Отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,08				12,42		-	0,98	
185	Куры отварные	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	0,18	0,14	94,86	138,6	18,45	0,1	
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
	Итого		23,7	23,82	94,67	681,98	0,48	0,3		1,2	74,37	103,6	41	4,74	

7 день

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Рe
			242	Бутерброд с сыром	40/10		4,97	8,01	7,56	122,2	0,09	0,05		
	Каша молочная с геркулесом	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,205	0,55			150,85			1,722
258	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого		11,42	16,91	45,09	378,22	0,295	0,63			199,48	2,8	16,4	2,002

8 день

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества мг.			сборник рецептов	Наименование блюда			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		Б	Ж	У	
83	Каша молочная пшенная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,123	14,9			52,99			1,61	
271	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,59	0,19	0,17	152,2	124,5	21,34	0,48	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
	Итого		17,04	9,59	85,23	489,28	0,383	15,51		1,21	86,84	104,34	41,94	4,18	

9 день

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества				энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Ее	
			105	Каша манная молочная	205	6,53		7,03	38,78	244,92	0,17	0,28	0,18	0,1	1156,18
258	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,002	0,67	0,08		34	45	7	2,1	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
	Итого		18,79	12,19	94,07	554,15	0,43	0,28	0,26	1,3	1217,78	234,67	59,85	2,792	

10 день

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
196	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и тушенкой	200	13,23	12,5	64,45	417					35		180,4	6,06
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,03			И,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	Итого		27,38	24	107,21	752,9	0,585	0,12	0,03	1,42	74,85	112,75	45,32	7,96