

Утверждаю:

Директор МБОУ

«Жеблахтинская СШ»

Ульчугачева Н.Н.



Примерное десятидневное меню МБОУ «Жеблахтинская СШ»

На горячий платный завтрак

Возрастная категория: 7-10. 11-18 лет.

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
Первый день											
Завтрак 1											
№ 390	Каша манная	200/150	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	-	1,09	192,17	0,3
№ 263	Чай с сахаром	180/12 200/12	0	0	11,98	43	-	-	-	0,35	0,06
№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	50/5 70,5	7,7	2,4	60	297	-	-	-	-	-
Итого:			12,46	11,74	318,43	619,5	0,45	0,01	18,52	80,23	2,2

Второй день

		обед	Б	Ж	У	(ккал)	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№3 417	Каша молочная рисовая	200/150	8,02	11,55	43,73	300,0	-	-	-	-	-
№ 263	Чай с сахаром	180/12 200/12	0	0	11,98	43	-	-	-	0,35	0,06
№1	Хлеб с маслом	50/5 70/5	3,6	8,44	20,05	170	-	-	-	-	-
Итого:			11,62	95,75	75,76	513,0	-	-	-	0,35	0,06

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№ 694	Каша пшеничная	180 200	3,67 4,08	5,76 6,4	24,53 27,26	164,7 183	0,16 0,18	-	21,8 24,22	44,37 49,3	1,21 1,34
№ 263	Чай с сахаром	180/12 200/12	0	0	11,98	43	-	-	-	0,35	0,06
№ 40	Хлеб пшеничный с маслом	40/10 40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,028	0,021	0	7,8	0,89
№	Яйцо отварное	75/75	11,9	9,5	13,4	195	0,08	0,12	0,6	33	1,2
Итого:			24,25	22,06	113,17	759,4	0,6	0,181	77,52	172,22	8,21

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№ 65	Каша гречневая	200/180	11,2	6,96	46,32	297,6	0,24	0,14	-	79,2	0,1
№ 87	Сыр	10/10	2,2	2,9	-	35,3	-	-	-	-	-
№ 263	Чай с сахаром	180/12 200/12	-	-	11,98	43	-	-	-	0,35	0,06
№ 40	Хлеб пшеничный	40/10 40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,028	0,021	0	7,8	0,89
Итого:			11,7	8,6	46,41	304,7	0,1	0	-	9,55	1,05

№ рел.	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ПЯТЫЙ ДЕНЬ											
Завтрак 1											
№ 2	Каша геркулесовая	150/200	8,5	12,75	33,13	273,6	-	-	-	-	-
№ 263	Чай с сахаром	180/200	-	-	11,98	43	-	-	-	9,2	0,8
№40	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,16	8,44	20,05	170	-	-	-	9,2	0,8
Итого:			26,34	37,19	169,74	1106,21	0,44	0,29	9,51	70,67	8,78

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
Шестой день											
Завтрак I											
№ 390	Каша манная	200/150	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	-	1,09	192,17	0,3
№ 263	Чай с сахаром	180/12 200/12	0	0	11,98	43	-	-	-	0,35	0,06
№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	50/5 70,5	7,7	2,4	60	297	-	-	-	-	-
Итого:			12,46	11,74	318,43	619,5	0,45	0,01	18,52	80,23	2,2

Седьмой день

	обед	Б	Ж	У	(ккал)	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№3 417	Каша Молочная рисовая	200/150	8,02	11,55	43,73	300,0	-	-	-	-
№ 263	Чай с сахаром	180/12 200/12	0	0	11,98	43	-	-	0,35	0,06
№1	Хлеб с маслом	50/5 70/5	3,6	8,44	20,05	170	-	-	-	-
Итого:			11,62	95,75	75,76	513,0	-	-	0,35	0,06

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

		Завтрак																	
№ рец.	Приём пищи, наименования в блода	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe								
№ 694	Каша пшенная	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	-	21,8	44,37	1,21								
		200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	-	24,22	49,3	1,34								
№ 263	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	-	-	-	0,35	0,06								
		200/12																	
№ 40	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,028	0,021	0	7,8	0,89								
		40/10																	
№	Йогурт отварное	75/75	11,9	9,5	13,4	195	0,08	0,12	0,6	33	1,2								
Итого:			24,25	22,06	113,17	759,4	0,6	0,181	77,52	172,22	8,21								

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

		Завтрак																	
№ рец.	Приём пищи, наименования в блода	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe								
№165	Каша гречневая	200/180	11,2	6,96	46,32	297,6	0,24	0,14	-	79,2	0,1								
№ 87	Сыр	10/10	2,2	2,9	-	35,3	-	-	-	-	-								
№ 263	Чай с сахаром	180/12	-	-	11,98	43	-	-	-	0,35	0,06								
		200/12																	
№ 40	Хлеб пшеничный	40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,028	0,021	0	7,8	0,89								
		40/10																	
Итого:			11,7	8,6	46,41	304,7	0,1	0	-	9,55	1,05								

№ рсч.	Приём пищи, наименования е блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ											
Завтрак I											
№ 2	Каша геркулесовая	150/200	8,5	12,75	33,13	273,6	-	-	-	-	-
№ 263	Чай с сахаром	180/200	-	-	11,98	43	-	-	-	9,2	0,8
№40	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,16	8,44	20,05	170	-	-	-	9,2	0,8
Итого:			26,34	37,19	169,74	1106,21	0,44	0,29	9,51	70,67	8,78