

Утверждаю:

Директор МБОУ

ООШ№6 Цыблецов

Н.В.



Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся в МБОУ ООШ№6 в части организации питания детей 5-9 классов

**День 1 (понедельник)**

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe		
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>															
Суп рисовый с картофелем	250,00	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70		
Бефстроганов	80,00	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47,	1,47		
Макаронные изделия, отварные	200,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11		
Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		
Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00		
Сыр	15,00	3,48	4,425	0,00	54,60	0,006	0,105	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15		
<b>Итого</b>	<b>845,00</b>	<b>29,68</b>	<b>22,65</b>	<b>131,67</b>	<b>952,24</b>	<b>1,076</b>	<b>7,515</b>	<b>51,00</b>	<b>26,95</b>	<b>132,0</b>	<b>346,29</b>	<b>123,06</b>	<b>6,030</b>		

День 2 (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг Рет.экв.,	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>обед</b>														
Суп гороховый	250,00	6,71	2,60	13,80	102,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	226,00	38,00	1,80	
Биточки мясные	80,00	6,58	11,63	8,60	194,00	0,19	2,54	23,00	1,82	13,32	18,89	84,39	1,10	
Овощное рагу	200,00	2,63	9,70	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86	
Чай с молоком	200,00	1,551	1,4529	2,1749	27,98	0,021	0,75	10,00	0,00	64,95	53,20	11,4	0,87	
Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00	
Яйцо варёное	40,00	1,786	0,2068	11,193	56,55	0,001	0,00	4,465	0,00	0,9823	3,429	0,2143	0,0447	
<b>Итого</b>	<b>870,00</b>	<b>29,051</b>	<b>26,7437</b>	<b>94,0579</b>	<b>822,99</b>	<b>0,4211</b>	<b>21,96</b>	<b>173,465</b>	<b>9,49</b>	<b>220,4582</b>	<b>485,803</b>	<b>180,2343</b>	<b>6,6747</b>	

День 3 (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг Рст.экв..	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед</b>														
Сыр	15,00	3,48	4,425	0,00	54,60	0,006	0,105	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	
Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94	
Рыба припущенная	80,00	9,94	5,98	2,09	62,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50	
Картофель отварной	200,00	2,96	4,32	18,01	142,35	0,15	21,00	0,00	28,20	14,64	79,73	29,33	1,16	
Чай с лимоном /сахаром	200,00/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,004	2,9	0,00	0,00	8,2	5,24	9,78	0,907	
Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00	
<b>Итого</b>	<b>845,00</b>	<b>25,414</b>	<b>21,76017</b>	<b>88,268</b>	<b>633,1053</b>	<b>0,250</b>	<b>32,675</b>	<b>53,70</b>	<b>32,38</b>	<b>220,12</b>	<b>389,55</b>	<b>122,84</b>	<b>6,657</b>	

День 4 (четверг)

1	2	3	4	5	6	7	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
							В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества	Масса порции, г	Наименование блюда	
			Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14	15					
	<b>Обед</b>																		
	Огурцы свежие в нарезке	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30					
	Щи из свежей капусты	250,00	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	15,76	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83					
	Плов из говядины	200,00	18,01	10,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28,00	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87					
	Чай с молоком	200,00	1,551	1,4529	2,1749	27,98	0,021	0,75	10,00	0,00	64,95	53,20	11,4	0,87					
	Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00					
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,00	66,10	0,001	0,00	40,00	0,00	2,4	3,00	0,00	0,02					
	<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>28,771</b>	<b>25,7629</b>	<b>93,6649</b>	<b>728,70</b>	<b>0,2331</b>	<b>25,98</b>	<b>90,00</b>	<b>4,96</b>	<b>207,49</b>	<b>396,53</b>	<b>128,86</b>	<b>5,89</b>					

День 5 (пятница)

	Принем пищи , наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1, мг	С,мг	А,мкг рет.эquiv	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>														
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,18	7,24	16,36	94,32	0,12	6,60	0,00	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78	
	Печень по- строгановски	80,00	12,48	11,04	2,82	136,80	0,16	4,49	2063,20	2,46	14,78	210,01	15,66	11,33	
	Пюре картофельное	200,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	
	Кисель	200,00	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14	
	Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00	
	Фрукты	140,00	0,58	0,00	10,22	68,15	0,04	14,50	0,00	0,00	0,00	0,435	0,00	0,00	
	Сыр	15,00	3,48	4,425	0,00	54,60	0,00	0,105	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	
	<b>Итого</b>	<b>985,00</b>	<b>28,91</b>	<b>26,21</b>	<b>122,03</b>	<b>823,96</b>	<b>0,35</b>	<b>53,42</b>	<b>2135,35</b>	<b>5,79</b>	<b>228,39</b>	<b>506,23</b>	<b>104,25</b>	<b>15,26</b>	
				<b>5</b>			<b>0</b>	<b>5</b>				<b>5</b>			

День 6 (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe		
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>															
Суп овощной	250,00	3,44	3,92	10,44	86,80	0,16	4,66	0,00	1,94	23,42	69,58	28,80	1,62		
Тертые мясные	110,00	8,96	16,11	10,31	223,00	0,19	0,92	30,00	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88		
Капуста тушеная	200,00	4,532	4,708	18,554	134,73	0,087	106,30	28,0	0,00	121,20	86,22	42,36	1,673		
Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		
Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00		
Яйцо варёное	40,00	1,786	0,2068	11,193	56,55	0,001	0,00	4,465	0,00	0,9823	3,429	0,2143	0,044		
<b>Итого</b>	<b>900,00</b>	<b>26,834</b>	<b>26,4548</b>	<b>143,767</b>	<b>937,12</b>	<b>0,4582</b>	<b>112,68</b>	<b>54,465</b>	<b>6,209</b>	<b>196,0623</b>	<b>374,739</b>	<b>154,6943</b>	<b>7,1779</b>		

День 7 (вторник)

	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С,мг	А, мкг рет.эquiv	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Рассольник ленинградский	250,00	2,08	2,00	13,58	80,64	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80
	Рыба припущенная	80,00	9,94	5,98	2,09	62,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
	Пюре картофельное	200,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	Чай с лимоном/ сахаром	200,00/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,004	2,9	0,00	0,00	8,2	5,24	9,78	0,907
	Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00
	Сыр	15,00	3,48	4,425	0,00	54,60	0,006	0,105	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>Итого</b>	<b>845,00</b>	<b>25,754</b>	<b>15,8867</b>	<b>94,568</b>	<b>622,4053</b>	<b>0,096</b>	<b>21,165</b>	<b>86,85</b>	<b>4,33</b>	<b>246,97</b>	<b>511,35</b>	<b>124,63</b>	<b>5,217</b>

День 8 (среда)

1	2	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тичск ая ценнос ть	витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг Рет.экв	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe			
	3			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
		Обед																
		Суп картофельный с пшеничной крупой	250,00	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70			
		Котлета мясная с соусом	80,00	8,97	10,50	8,66	162,00	0,09	0,40	12,10	0,50	13,75	94,04	18,91	1,40			
		Макаронные изделия	200,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11			
		Какао с молоком	200,00	2,37	2,24	16,8	96,79	0,03	0,91	0,00	0,00	87,01	18,3	76,1	0,56			
		Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00			
		Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,00	66,10	0,001	0,00	40,00	0,00	2,4	3,00	0,00	0,02			
		<b>Итого</b>	<b>840,00</b>	<b>25,47</b>	<b>27,76</b>	<b>107,60</b>	<b>800,94</b>	<b>0,288</b>	<b>7,91</b>	<b>52,10</b>	<b>27,18</b>	<b>152,38</b>	<b>281,28</b>	<b>167,35</b>	<b>5,79</b>			



День 9 (четверг)

	Принем пищи , наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Обед</b>															
	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94		
	Жаркое по-домашнему	200,00	14,06	13,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45		
	Кисель	200,00	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14		
	Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00		
	Сыр	15,00	3,48	4,425	0,00	54,60	0,006	0,105	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15		
	<b>Итого</b>	<b>765,00</b>	<b>26,47</b>	<b>25,22</b>	<b>101,88</b>	<b>911,53</b>	<b>0,476</b>	<b>24,11</b>	<b>39,00</b>	<b>8,45</b>	<b>229,83</b>	<b>417,01</b>	<b>111,86</b>	<b>6,67</b>		
				<b>5</b>				<b>5</b>								

