

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель
образовательного
учрежденияДиректор ООО
"ПроСервис
Север"

«__» _____ 20__ г.

«__» _____ 20__ г.

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в осенне-зимний период на базе МБОУ СОШ № 5, 7, 23 для
детей с 12 лет и старше

День/неделя: Понедельник - 1													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
223	Запеканка из творога с повидлом	200	19,793	23,443	27,383	384,857	0,088	0,393	120,587	162,053	251,533	36,533	1,203
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065
338	Яблоки свежие	100	0,600	0,600	14,700	70,500							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
<i>Итого за Завтрак</i>			29,923	31,353	78,193	701,257	0,206	0,833	220,587	199,753	395,033	61,973	3,768
<i>Обед</i>													
52	Кукуруза консервированная	50	0,977	0,250	6,857	32,000	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315
102	Суп картофельный с горохом	250	5,878	5,403	22,201	160,903	0,254	9,875	265,150	39,000	133,975	39,775	2,265
265	Плов с мясом	200	17,300	22,490	43,100	480,400	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			32,565	29,258	141,528	978,078	1,018	167,885	748,590	123,240	599,405	184,555	8,852
<i>Полдник</i>													
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,000
424	Булочка Домашняя	100	9,060	7,825	27,450	147,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
<i>Итого за Полдник</i>			9,060	7,825	57,950	274,500	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	2,869
<i>Полдник</i>													
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	45,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429

3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072	
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865	
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1	
Итого за Полдник			22,084	22,443	90,071	676,812	0,557	58,579	258,573	380,840	416,893	77,143	4,033	
Всего за Понедельник- 1			93,632	90,879	367,742	2630,647	1,872	231,422	1335,030	729,893	1466,571	340,011	19,522	####