

ИП «Кузьменко Николай Петрович»



Утверждаю



Директор школы

Десятидневное меню питания учащихся

5-11 классов.

**примерное меню питания школьников  
на 10 дней (завтрак и обед) для детей с 12 лет**

**Понедельник (первая неделя)**

Наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет				Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная Рисовая смаслом сливочным Ж-72% (тк№1)	250/5	5,6	10,4	23,18	230	0,01	-	0,08	0,9	140,82	217,9	24,2	0,794
Компот из сухофруктов	200	4,63	3,02	18,39	114,3	0,02	-	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>19,53</b>	<b>19,08</b>	<b>78,96</b>	<b>573,7</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>301,53</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>

**Вторник (первая неделя)**

Наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет				Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак - 25%</b>													
Пюре гороховое (тк№32)	150	3,6	7,9	31,4	216,0	0,051	-	0,1	-	36,5	58,7	12,0	0,342
Чай с сахаром, лимоном (тк№285)	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>22,17</b>	<b>24,66</b>	<b>90,8</b>	<b>675,16</b>	<b>0,34</b>	<b>5,907</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>305,11</b>	<b>469</b>	<b>102</b>	<b>3,84</b>



четверг (первая неделя)

Наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет					Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б, гр	Ж, гр	У, гр											
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак – 25%</b>															
Рис с овощами и соусом (тк№43)	150	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185		
Какао на молоке(тк№31)	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23		
Хлебпшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0		
<b>Итого:</b>		<b>21,09</b>	<b>23,61</b>	<b>93,38</b>	<b>647,86</b>	<b>0,34</b>	<b>8,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,067</b>	<b>343,77</b>	<b>469</b>	<b>105</b>	<b>2,835</b>		

Понедельник (вторая неделя)

Наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет					Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б, гр	Ж, гр	У, гр											
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак – 25%</b>															
Суп фасолевый	250	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574		
Хлебпшеничный/с	20	1,52	0,1	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5		
Чай с сахаром	200	5,63	3,02	18,39	114,3	0,002	-	0,038	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126		
<b>Итого:</b>		<b>22,81</b>	<b>22,91</b>	<b>84,69</b>	<b>572,7</b>	<b>0,3</b>	<b>17,29</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>		

Четверг (вторая неделя)

Наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет					Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg		
		Б, гр	Ж, гр	У, гр	У, гр										
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
<b>Завтрак – 25%</b>															
Макаронны отварные	150	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-	0,002	0,44	87,02	104,7	31,75			
Чай с сахаром	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6			
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8			
<b>Итого:</b>		<b>21,116</b>	<b>19,672</b>	<b>87,148</b>	<b>593,27</b>	<b>0,2867</b>	<b>22,08</b>	<b>0,16</b>	<b>1,89</b>	<b>270,35</b>	<b>400,18</b>	<b>60,96</b>			

Пятница (вторая неделя)

Наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет					Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б, гр	Ж, гр	У, гр	У, гр										
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак – 25%</b>															
Гречка отварная с соусом (тк №71)	150/50	4,5	4,6	4,0	68	0,003	-	0,037	1,05	18,3	34,2	1,21	0,12		
Кофейный напиток на молоке (тк №35)	200	0,1	-	24,9	97,0	0,071	2,4	0,06	0,6	149,9	172,0	23,3	0,2		
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0		
<b>Итого:</b>		<b>20,34</b>	<b>19,15</b>	<b>81,51</b>	<b>571,9</b>	<b>0,3</b>	<b>17,34</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>		

**Вторник (вторая неделя)**

Наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет				Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Пюре гороховое с соусом	150/10	14,15	11,85	35,15	268,5	0,15	-	0,022	0,79	234,31	308,6	32,5	0,137
Чай с сахаром (тк №39)	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлебпшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Обед – 35%</b>													

**Среда (вторая неделя)**

Наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет				Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Перловка отварная с соусом	150/50	3,6	7,5	20,05	167	0,053	-	0,078	0,2	56,8	123,7	24,4	Макаронны
Компот из сухофруктов	100	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Хлебпшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>20,54</b>	<b>20,3</b>	<b>82,34</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>