

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

Понедельник (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет				Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг				
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В ₁	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
Завтрак													
Каша вязкая молочная рисовая с маслом 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
Итого:		19,53	19,08	78,96	573,7	0,3	15,0	0,18	2,5	301,53	412,5	62,5	3,0

Вторник (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет				Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг				
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	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
Завтрак – 25%													
Каша ячневая (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
Итого:		22,17	24,66	90,8	675,16	0,34	5,907	0,18	2,5	305,11	469	102	3,84

Среда (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	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
Завтрак – 25%													
Макароны отварные с соусом (тк №24)	150/50	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	5,631	0,07	2,82	65,305	140,8	2,4	0,09
Кисель (тк №11)	200	0,2	-	35,8	142	0,01	5,761	-	-	-	23,6	2,3	0,004
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:		31,93	26,7	95,91	739,4	0,34	9,048	0,25	0,2	363,521	410,8	65,65	3,038

пятница (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	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
Завтрак – 25%													
Борщ на м/б с картофелем со сметаной (тк №37)	250	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	5,631	0,07	2,82	65,305	140,8	2,4	0,09
Чай с сахаром (тк №39)	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:		19,94	19,9	84,78	571,4	0,3	16,29	0,18	2,5	307,83	412,5	62,5	3,0

четверг (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	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
Завтрак – 25%													
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 смолоком (тк №31)	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:		21,09	23,61	93,38	647,86	0,34	8,03	0,18	0,067	343,77	469	105	2,835

Понедельник (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В ₁	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
Завтрак – 25%													
Каша молочная «Дружба» (тк №4)	200/5	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,1	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Компот из свежих ягод (тк №22)	200	5,63	3,02	18,39	114,3	0,002	-	0,038	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Итого:		22,81	22,91	84,69	572,7	0,3	17,29	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0

Вторник (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	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
Завтрак – 25%													
Рассольник со сметаной	250/10	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	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Обед – 35%													

Среда (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	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
Завтрак – 25%													
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	Макарон
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
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:		20,54	20,3	82,34	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0

Четверг (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг		
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
		Б, гр	Ж, гр	У, гр								
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак – 25%												
Макароны 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
Итого:		21,116	19,672	87,148	593,27	0,2867	22,08	0,16	1,89	270,35	400,18	60,96

Пятница (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 8-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	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
Завтрак – 25%													
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 8	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
Итого:		20,34	19,15	81,51	571,9	0,3	17,34	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0

ИП «Кузьменко Николай Петрович»

Утверждаю

Директор школы _____

Десятидневное меню питания учащихся

5-11 классов.