



Согласовано Директором МКОУ ООШ п.Попов Порог Н.Н.Зуевой

Примерное десятидневное меню для школьников 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1 день													
227/2 008	макароны с сыром,маслом	200	12,1 9	14,3	32,03	311,11	0.38	0,12	0,07	2.9	280,0	277	74.5	4
269/2 008	Какао с молоком	200	4.6	3.93	25.95	153.92	0,06	1.69	0.03	0,02	163.15	149.75	39.45	1.31
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,8	19,32	104	0,11	0	0	0	12,27	0	0	1,01
365/2 008	Масло сливочное	10	0,8	8,25	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
89/20 08	Груша порционная	200	0,4	0,3	9,5	42	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:			21,1 5	28,5 8	86,9	677,03	0,58	11,81	103,0 9	3,22	473,82	440,75	123	8,54
	Завтрак 2 день													
132/2 008	Омлет натуральный	200	17,9 1	27,7 5	4,68	255,8	0,12	1,02	0,4	0,89	163,69	310,15	25,63	3,2
294/2 008	Чай с лимоном,с сахаром	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52
365/2 008	Масло сливочное	10	0,8	8,25	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
89/20 08	Яблоко порционное	100	0,4	0,4	21,3	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:			23,9 2	39,1 1	70,37	584,42	0,31	13,82	0,46	1,2	206,74	327,69	37,02	7,23

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 3 день													
112/2008	Каша пшенная с маслом	250/10	8,3	7,78	37,23	252,2	0,26	1,64	0,11	0,31	169,79	234,78	59,68	1,53
285/2008	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,8	19,32	104	0,11	0	0	0	12,27	0	0	1,01
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	8,25	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0	54,6	0	0,09	0,02	0,06	105	105	4,95	0,12
89/2008	Банан порционный	100	1,5	0,1	21	89	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:			20,03	25,54	97,36	684,49	0,44	13,03	0,21	0,72	428,85	447,74	91,68	5,13
	Завтрак день 4													
141/2008	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	29,22	12,11	33,1	337,88	0,11	0,84	0,11	0,72	293,92	406,78	48,13	1,62
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24
	Хлеб пшеничный	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	8,25	1,27	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
Итого:			34,76	23,06	78,39	620,04	0,27	0,84	0,16	0,82	318,17	411,78	49,68	3,4

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак день 5													
209/2 008	Котлета куриная с соусом	100	14,3 2	16,1 8	9,77	183,87	0,07	1,22	0,08	0,62	16,26	128,22	17,78	1,43
219/20 08	Греча отварная	180	10,4 8	6,52	47	316,57	0,29	0	0,04	0,58	18	197,24	118,03	3,96
294/20 08	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб ржанно- пшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55
	Итого:		28,4 2	24,3 1	94,13	689,56	0,41	4,02	0,12	1,66	52,01	382	150,65	7,23
	Завтрак день 6													
109/2 008	Каша геркулесовая	300/10	7,5	6,11	25,2	261	0,28	2,09	0,75	0,84	223,04	303,35	74,64	1,95
269/2 008	Какао с молоком	200	4,6	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
	Хлеб пшеничный	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52
365/2 008	Масло сливочное	10	0,8	8,25	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
366/2 008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0	54,6	0	0,09	0,02	0,06	105	105	4,95	0,12
89/20 08	Банан порционный	100	1,5	0,1	21	89	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		22,6 2	25,5 1	101,23	780,52	0,53	13,87	0,86	1,22	527,99	572,1	128,09	7,12

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак день 7													
205/2 008	Сосиска с соусом	150	9,46	7,8	5,71	179,1	0,19	0	0,03	0,57	25,71	148,16	17,04	1,81
227/2 008	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0	0,04	1,19	15,71	66,33	24,82	1,39
299/2 008	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24
365/2 008	Масло сливочное	10	0,8	8,25	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
	Хлеб ржанно- пшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого:			20,43	24	85,29	686,07	0,35	0	0,12	2,31	58,77	272,49	55,91	5,01
	Завтрак день 8													
132/2 008	Омлет натуральный	200	17,91	27,75	4,68	255,8	0,12	1,02	0,4	0,89	163,69	310,15	25,63	3,2
294/2 008	Чай с лимоном с сахаром	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
365/2 008	Масло сливочное	10	0,8	8,25	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52
89/20 08	Яблоко порционное	100	0,4	0,4	21,3	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:			23,92	29,11	70,37	584,42	0,31	13,82	0,46	1,2	164	327,69	37,02	7,23

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак день 9													
151/2 008	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	20,1 3	9,73	49,9	354,5	0,06	0,56	0,06	0,44	174,8	249,5	30,6	1,52
299/2 008	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24
	Хлеб пшеничный	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52
365/20 08	Масло сливочное	10	0,8	8,25	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
Итого:			25,6 7	15,8 5	94,02	636,66	0,22	0,56	0,11	0,45	199,05	254,5	32,15	3,3
	Завтрак день 10													
162/2 008	Котлета рыбная любительская с соусом	150	13,0 5	6,1	12,32	162,71	0,1	1,35	0,51	1,02	49,56	207,44	36,05	1,07
241/2 008	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,01
365/2 008	Масло сливочное	10	0,8	8,25	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
299	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24
	Хлеб ржанно- пшеничный	60	4,26	1,92	25,26	153	0,06	0	0	0,54	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:			21,9 4	23,5 4	80,67	634,42	0,32	7,87	0,61	1,89	110,26	349,9	78,49	3,27