

Согласовано Директором МКОУ ООШ п.Попов Пор...

Н.Н.Зуевой

Примерное десятидневное меню для школьников 7-11 лет



№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность к (кДж)	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	180	12,1 9	14,3	30,71	300,57	0,38	0	0,07	2,9	215,9	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	30	2,37	1,35	14,49	78	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76		
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	100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2		
Итого:			20,3 6	28,1 3	80,75	562,49	0,55	11,69	0,16	3,22	406,65	440,75	123	8,29		
	Завтрак 2 День															
132/2 008	Омлет натуральный	150	13,4	15,8	3,5	255,8	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,1	17,94	2,24		
294/2 008	Чай с лимоном	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	30	2,37	1,35	14,49	78	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76		
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:			17,0 4	25,8 1	54,7	506,42	0,19	13,51	0,34	0,93	148,43	234,64	29,33	5,51		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность Б (мг)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак 3 день																
112/20 08	Каша пшенная с маслом	200/10	8,3	7,44	15,12	232,7	0,21	1,34	0,05	0,17	136,35	189,94	48,49	1,24		
285/2 008	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		
365/20 08	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30 10	2,37 0,8	1,35 8,25	14,49 1,27	78 66	0,08 0	0 0	0 0,05	0 0,1	9,2 2,4	0 3	0 0,05	0,76 0,02		
366/20 08	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0	54,6	0	0,09	0,02	0,06	105	105	4,95	0,12		
89/200 8	Банан порционный	100	1,5	0,1	21	89	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2		
Итого:			19,2	24,7	91,59	560,99	0,36	12,73	0,15	0,58	392,34	402,9	80,49	4,59		
Завтрак день 4																
141/2 008	Запеканка творожная со стученным молоком	180	27,6 8	11,4 7	27,57	324,21	0,08	0,66	0,08	0,56	232,03	321,13	38	1,27		
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	30	2,37	1,35	14,49	78	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76		
365/2 008	Масло сливочное	10	0,8	8,25	1,27	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
Итого:			30,8	21,0	58,37	528,37	0,16	0,66	0,13	0,66	247,08	326,13	39,55	2,29		
			5	7												

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак день 5															
209/2008	Котлета куриная с соусом	100	14,32	16,18	9,77	158,4	0,07	1,22	0,08	0,62	16,26	128,22	17,78	1,43	
219/2008	Греча отварная	150	8,73	5,43	45	263,8	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,35	3,3	
294/2008	Чай с лимоном	200	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	30	2,13	0,96	12,63	76,5	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		25,25	22,58	82,71	560,32	0,34	4,02	0,11	1,38	44,41	327,93	125,97	5,95	
Завтрак день 6															
109/2008	Каша геркулесовая	200/10	6,48	6,11	23,11	212,43	0,19	1,42	0,05	0,57	152,31	207,16	50,97	1,33	
269/2008	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	30	2,37	1,35	14,49	78	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76	
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	0,1	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:		19,23	23,11	84,75	575,95	0,36	13,2	0,16	0,95	448,06	475,91	104,42	5,74	

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак день 7														
205/2 008	Сосиска с соусом	100	7.67	6.37	5.71	173,0	0.14	0	0.02	0.43	19.5	112.35	12.92	1.37
227/2 008	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15
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	30	2,13	0,96	12,63	76,5	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:			16,1 2	20,8 7	68,8	586,75	0,26	0	0,1	1,79	45,34	204,42	42,65	3,71
Завтрак день 8														
132/2 008	Омлет натуральный	150	13,4	15,8	3,5	255,8	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,1	17,94	2,24
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	30	2,37	1,35	14,49	78	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76
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:			17,0 4	25,8 1	54,7	506,42	0,19	13,51	0,34	0,93	148,43	234,64	29,33	5,51

№ ре.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак день 9															
151/2 008	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150	15,1	7,3	37,4	265,9	0,05	0,42	0,05	0,33	131,08	187,17	22,95	1,14	
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	
365/20 08	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76	
	Масло сливочное	20	0,8	8,25	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
Итого:			18,2 7	16,9	67,03	470,06	0,13	0,42	0,1	0,43	146,13	192,17	24,5	2,16	
Завтрак день 10															
162/2 008	Котлета рыбная любительская с соусом	125	10,8 7	2,58	12,32	153,87	0,08	1,12	0,42	0,85	41,3	172,86	30,03	0,88	
241/2 008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,2	39,96	88,05	27,82	1	
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	30	2,13	0,96	12,63	76,5	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:			16,9 9	17,8 5	63,38	516,98	0,24	6,51	0,51	1,42	94,01	297,71	66,9	3,07	