

УТВЕРЖДАЮ
МБОУ Молдинская СОШ
имени В.В. Андреева
Смирнова М.А.



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 7-11 лет
в школьной столовой

МБОУ Молдинская СОШ имени В.В. Андреева
Удомельского городского округа Тверской области

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
53	Суп молочный с макаронами	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
15	Сыр	15	3,48	4,42	-	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	
ИТОГО:			17,70	16,01	61,56	461,22								
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,05	9,88		2,40	37,88	54,60	14,18	0,58
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
234	Сосиска	100	10,04	21,30	0,86	234,00	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13			0,72	24,50	110,60	32,90	2,73
ИТОГО:			26,92	36,32	90,47	831,20								
ИТОГО за день:			44,62	52,63	152,03	1 292,42								

День: четверг
 Неделя: первая
 астная катего 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe									
Завтрак																							
30	Оладья с повидлом	220	12,00	11,00	82,00	586,00	0,30	4,10	58,00	0,21	152,20	138,14	30,12	3,10									
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44									
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,80	0,00	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28									
338	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	-	0,40	8,00	28,00	4,20	0,13									
ИТОГО:			17,54	12,02	142,88	862,80		0,02	4,00	-	14,00	14,00	8,00	0,10									
Обед																							
50	Салат из свёклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70		2,30	33,00	38,00	19,00	1,30									
96	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	1,23	260,70	55,98	22,78	0,58									
261	Окорочок припущенный	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82									
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11									
247	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,03	1,22	1,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02									
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13			0,72	24,50	110,60	32,90	2,73									
ИТОГО:			37,07	39,39	90,84	869,00																	
ИТОГО за день:			54,61	51,41	233,72	1 731,80																	

