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

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 12-17 лет
в школьной столовой
МБОУ Молдинская СОШ имени В.В.Андреева
Удомельского городского округа Тверской области

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
53	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	11,48	81,70	0,05	3,36	-	13,40	250,70	52,77	36,05	0,66
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
304	Плов из птицы	225	20,27	10,07	41,01	336,00	0,17	7,35	31,50	0,62	40,61	213,00	6,06	0,16
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:			29,56	14,01	106,56	743,50								

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						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
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,80	169,34	0,15	1,00	-	0,33	45,82	19,10	35,48	4,55
312	Пюре картофельное	200	4,11	3,11	25,51	146,31	0,26	5,00	44,20	0,20	51,00	10,25	35,60	1,20
278	Тефтели мясные паровые	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,03	0,73			32,48	44,53	17,46	0,7
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:			28,55	27,17	116,38	810,25								

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	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	200	11,87	5,47	43,12	309,15	0,27	-		-	187,47	240,00	18,67	0,67
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:			30,19	36,00	94,95	896,60								

День: четверг
Неделя: первая
астная катего 12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						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
101	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	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
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:			38,35	44,87	102,39	969,75								

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
53	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	11,48	81,70	0,05	3,36	-	13,40	250,70	52,77	36,05	0,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	43,12	309,15	0,27	-		-	187,47	240,00	18,67	0,67
246	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,03	0,73			32,48	44,53	17,46	0,7
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:			34,31	25,73	118,74	934,20								

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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 пшеничной	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	200	4,85	5,73	48,89	266,60	0,03			0,36	3,22	80,80	25,34	0,68
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:			23,07	22,16	105,56	753,65								

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория:
12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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
88	Суп рыбный с консервами	250	8,60	8,41	14,33	172,25	0,10	9,11	1,00	0,60	45,30	-	47,35	1,27
206	Жаркое по- домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02	0,15	9,34	0,03	0,55	29,2	240,93	43,4	3,43
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,03	0,73			32,48	44,53	17,46	0,7
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:			39,95	32,57	104,51	879,27								

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
53	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	11,48	81,70	0,05	3,36	-	13,40	250,70	52,77	36,05	0,66
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	21,66	1,49
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
234	Сосиска	100	10,04	21,30	0,86	234,00	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13			0,72	24,50	110,60	32,90	2,73
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
ИТОГО:			24,62	38,58	103,77	886,86								

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
288	Куриные окорочка отварные с маслом	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
312	Пюре картофельное	200	4,11	3,11	25,51	146,31	0,26	5,00	44,20	0,20	51,00	10,25	35,60	1,20
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			36,94	36,02	86,58	860,51								

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
61	Салат свекольный	100	1,50	5,01	13,02	103,70	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,10	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
246	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
283	Компот из смеси с/фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	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:			29,44	35,05	114,07	911,24								