

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	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
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
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:			28,87	19,30	96,82	716,95								

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		В1	С	А	Е	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

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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
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		
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										

Возрастная категория: 12-17 лет

[illegible]

ПОНЕДЕЛЬНИК

вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

[illegible]

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		В1	С	А	Е	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
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:			34,58	31,13	115,66	941,50								

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	Сосяска	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	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,002	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ИТОГО:			24,69	38,60	98,77	870,86									

День:
Неделя:

Возрастная категория:
12-17 лет

[illegible]

