

Согласовано Председатель родительского комитета <u>Глоф</u> Носонбаева А.С. « 30 » 08 2024г	Утверждаю Директор школы: <u>Дремля</u> Дрёмина Т.А./ « 30 » 09 2024г
--	---



Примерное десятидневное меню для школьников 12 -15 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
<b>Завтрак</b>														
284	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,4	11,9	37,0	289,0	0	0,06	0,08	0,8	110,1	0	0,260	0,6
725	яйцо вареное	40	12,9	11,6	0,8	160	0,25	0,071	0	0	55,56	12,12	2,52	193,9
	какао	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Сыр порционный	50	5,8	8,3	14,83	157								
	<b>Итого:</b>		<b>30,1</b>	<b>36,1</b>	<b>123,04</b>	<b>869,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,665</b>	<b>5,38</b>	<b>11,49</b>	<b>485,66</b>	<b>107,12</b>	<b>6,74</b>	<b>538,50</b>

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
<b>Завтрак</b>														
608	Котлета	100	15,5	11,5	15	228,75	28,75	0,10	0,15	0,15	43,75	32,13	1,50	166,38



<b>Итого:</b>	<b>17,75</b>	<b>21,2</b>	<b>51,45</b>	<b>539,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,557</b>	<b>6,7</b>	<b>21,69</b>	<b>261,65</b>	<b>83,92</b>	<b>5,14</b>	<b>263,05</b>
---------------	--------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
<b>День четвертый</b>														
	<b>Завтрак</b>													
301	Макароны отварные с маслом сливочным, с овощами.	200/10/20	12,19	12,5	31,74	307,5	0	0	3,0	0,14	180,86	28,12	1,31	37,17
	Кофейный напиток на молоке	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Салат Зимний	100	5,2	6,8	6,0	106,5								
	<b>Итого:</b>		<b>21,41</b>	<b>23,02</b>	<b>87,56</b>	<b>677,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,53</b>	<b>7,8</b>	<b>2,4</b>	<b>500,9</b>	<b>123,1</b>	<b>5,3</b>	<b>315,8</b>

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
<b>День пятый</b>														
	<b>Завтрак</b>													
163	Суп куриный с лапшой	250	5,6	11,6	27,8	151,8	0,5	0,05	1,5	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5
	Баранка	40	5,7	0,9	76,8	138	0,00	0,04	0,00	0,00	13,50	19,40	0,88	46,10
644	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Сыр порционный	50	5,8	8,3	14,83	157								
	<b>Итого:</b>		<b>17,6</b>	<b>20,8</b>	<b>154,79</b>	<b>659,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,594</b>	<b>6,0</b>	<b>5,55</b>	<b>246,90</b>	<b>120,65</b>	<b>6,21</b>	<b>419,2</b>



№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	масса	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мг	Fe	Р
<b>День восьмой</b>														
<b>Завтрак</b>														
43	Салат из свежих овощей	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,00	0,03		32,45	37,37	15,16	0,51	27,61
286	Тефтель	90	11,78	12,91	14,90	223	51	0,07		1,13	57,80	28,40	1,27	141,40
679	Отварная гречка	200	7,46	5,61	35,84	230,45	0,02	0,22		0,00	15,57	81,00	4,73	250,2
833	Соус красный	40	0,31	0,9	2,44	18,94	0,04	0,01		0,64	2,82	2,14	0,08	5,26
705	Отвар шиповника	200	0,2	0,1	12,5	52	0	0		49	7,2	1,9	0,2	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
<b>Итого:</b>			<b>21,66</b>	<b>24,6</b>	<b>85,3</b>	<b>730,19</b>	<b>51,06</b>	<b>0,824</b>	<b>4,5</b>	<b>89,61</b>	<b>318,76</b>	<b>209,6</b>	<b>10,19</b>	<b>680,37</b>

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мг	Fe	Р
<b>День девятый</b>														
<b>Завтрак</b>														
3	Сыр порционный	50	5,8	8,3	14,83	157,00	39	0,01		0,11	132	5,25	0,15	75
244	Рыба	90	6,12	0,81	2,54	42	3	0,01		0,77	10,30	8	0,43	67,4
694	Пюре картофельное	200	3,67	5,76	24,53	164,70	30,60	0,16		21,80	44,37	33,30	1,21	103,91
76	Сок натуральный	200	0,00	0,00	14,28	130	0,00	0,04		0,26	24,63	0,00	0,88	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
<b>Итого:</b>			<b>16,49</b>	<b>14,87</b>	<b>64,98</b>	<b>612,1</b>	<b>72,6</b>	<b>0,714</b>	<b>4,5</b>	<b>32,33</b>	<b>409,3</b>	<b>127,55</b>	<b>6,07</b>	<b>500,31</b>

День десятый														
Завтрак														
307	Жаркое по-домашнему	260	20,0	33,4	3,8	398,0	0,17	0,035	0,04	0	105,86	15,12	1,39	0,19
	Сыр	50	5,8	8,3	14,83	157	0,2	0,04	0,06	0,7	176,0	7,0	1,0	100,0
	Салат	100	1,41	5,08	9,02	87,40								
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
<b>Итого:</b>			<b>45,6</b>	<b>26,4</b>	<b>101,11</b>	<b>906</b>	<b>0,4</b>	<b>0,61</b>	<b>5,4</b>	<b>11,4</b>	<b>601,9</b>	<b>116,1</b>	<b>4,6</b>	<b>444,19</b>
			<b>5</b>	<b>4</b>										

Использована литература:

- 1) «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – 14 изд., испр. и доп. – СПб.: Профи, 2010. – 776 с.
- 2) СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008 г.