

10 дневное меню на 2024 -2025 уч.год

ЗАВТРАК ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ

Утверждаю:

 директор школы Кретькина О.С.

ЗАВТРАК

№ блюда	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
																												Б	Ж
100	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,205	0,55	-	-	150,85	-	-	1,722	256	7,91	11,13	31,86	259,23	0,25	0,675	-	-	183,972	-	-	-	-	2,1
208	Напиток кофейный с молоком (вариант - 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0	0,08	-	34,00	45,00	7,00	0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0	0,08	-	34,00	45,00	7,00	0		
	Хлеб пшеничный подорожанный	50	6	0,45	21	108	0,12	0	0	0,6	13,8	50,4	19,8	1,14	100	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28		
	ИТОГО		15,12	12,54	66,2	434,07	0,345	0,55	0,08	0,06	198,65	95,4	26,8	2,862		20,3	15,04	85,17	550,72	0,51	0,675	0,08	1,2	245,57	145,8	46,6	4,38		
	Салат из	100	1,14	10,08	10,38	136,80									100	1,14	10,08	10,38	136,80										

А день - понедельник

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
106	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1435	0,51	0,05	1,45	150,59	213,6	32,5	0,92	256	9,04	8,34	49,43	308,59	0,1792	0,64	0,0625	1,8125	188,05	267	40,625	1,152	
107	Чай с молоком (вариант - 1)	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	
	Хлеб пшеничный поджаренный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	100	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
	ИТОГО		14,63	8,72	77,88	444,19	0,6235	0,91	0,21	2,666	300,99	402	85,7	90,8		20,04	10,66	100,37	570,71	0,6592	1,04	0,225	3,0285	338,45	455,4	93,825	91,032	
	Салат из овощей	100	1,14	10,08	10,38	136,80									100	1,14	10,08	10,38	136,80									

2 день второйник

№ рецепта

№

№

Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,06	0,5			108,4				0,32	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,07	0,62			135,6						0,4
Пангток кофейный с молоком (вариант - 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6			
Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	100	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28				
ИТОГО		14,37	9,76	60,44	382,77										19,37	11,56	77,97	486,59												

Здоровье среда

Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
																											Б	Ж
Кашиная молочная овсяная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,082	0,574	-	-	135,7	-	-	0,5125	256	8,16	8,79	48,48	306,15	0,1024	0,716	-	-	169,52	-	-	-	-	0,64
Какао с молоком (вариант - 2)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,04	1,30	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,04	1,30	0,01	-	122,0	90,0	14,0	-	-	
Хлеб пшеничный белитированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	100	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	-	
ИТОГО		17,38	12,52	92,51	548,63	0,362	1,874	0,01	1,2	285,3	190,8	53,6	3,3525		22,61	14,55	114,81	674,66	0,3824	2,016	0,01	1,2	319,12	190,8	53,6	1,2		

4 декабрь 2018 года

№ 001-0000
СЕНАТОР

100

100

6

Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,0615	0,2255	0,015	0,08	125,07	71,1	10,6	0,41	256	6,4	8,28	40,76	262,66	0,1768	0,2816	0,01875	0,1	156,18	88,87	13,25	0,512	
Какао с молоком (вариант - 2)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,6	0	0,6	152,94	50,4	19,8	0,54	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,6	0	0,6	152,94	50,4	19,8	0,54	
Хлеб пшеничный поджаренный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	100	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
ИТОГО		15,97	12,11	86,34	513,84	0,3615	1,855	0,015	1,88	305,61	222,3	70	3,23		20,85	14,04	107,09	631,17	0,4768	1,8816	0,01875	1,9	336,72	240,07	72,65	3,332	
Счит из	100	1,08	10,20	6,32	121,40									100	1,08	10,20	6,32	121,40									

5 день питания

№ формуляра ДЕКАБРЬ	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
																												В1
103	Каша овсяная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,1435	0,555	0,015	0,1	137,61	71,1	10,6	0,08	256	7,55	9,09	42,86	283,95	0,1792	0,6912	0,018	0,1	171,85	88,87	13,25	0,3296	
258	Напиток кофейный с молоком (вариант - 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	
	Хлеб пшеничный поджаренный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	100	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
	Итого		14,83	10,91	75	453,85	0,6235	0,955	0,175	1,316	288,01	259,5	63,8	89,96		19,94	13	96,17	575,44	0,6592	1,0912	0,178	1,316	322,25	277,27	66,45	92,2096	
22	Салат из овощей	100	1,40	10,08	9,22	133,28									100	1,40	10,08	9,22	133,28									

6 день почедельник

рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,1435	0,5535	0	0	137,61	100,5	21,92	0,36	256	9,3	10,09	44,10	304,90	0,1792	0,6912	0	0	171,85	134	29,22	2,396
7	Чай с молоком (вариант - 1)	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	100	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	ИТОГО		14,84	10,12	73,62	441,24	0,4035	1,1935	0,08	1,2	225,51	268,8	72,02	2,72		20,3	12,41	95,04	567,02	0,4392	1,3312	0,08	1,2	259,75	302,3	79,32	4,756

№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	С	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
																													Б	Ж	У
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61		0,082	0,9635				219,1				256	6,4	8,28	40,76	262,66	0,102	1,20				273,68					0,64
258	Напиток кофейный с молоком (вариант - 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0	0,08	-	34,00	45,00	7,00	0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0	0,08			34,00	45,00	7,00	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	100	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28				
	ИТОГО		13,91	10,26	73,32	436,82	0,342	0,9635	0,08	1,2	280,7	145,8	46,6	2,79		18,79	12,19	94,07	554,15	0,362	1,2	0,08	1,2	335,28	145,8	46,6	2,92				

9 день Заверз

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
																												Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са
17	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	0,512			125,6				3,50	256	9,93	10,26	43,91	307,71	0,28	0,64					156,85								4,37
18	Какао с молоком (вариант - 2)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,59	0,19	0,17	152,2	124,5	21,34	0,48	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,59	0,19	0,17	152,2	124,5	21,34	0,48							0,48	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	100	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28							2,28	
	ИТОГО		18,79	13,7	88,86	549,88	0,52	2,622	0,19	1,37	305,4	225,3	60,94	6,26		24,38	16,02	110,24	676,22	0,58	1,23	0,19	1,37	336,65	225,3	60,94	7,13								
20	Салат из...	100	1,42	10,06	16,28	161,46									100	1,42	10,06	16,28	161,46																

Всего: 100 г