

Примерное 10-дневное меню для организации питания 5-9 классов

МОБУ «Камсакская ООШ»

1 ДЕНЬ														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, г	12-18 лет Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	E
<i>Завтрак</i>														
168	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
к/к	Хлеб пшеничный обогащенный	80	5,6	0,7	36	173,4	15,3	16,2	74	3,4	0,2	0	0	1,9
	Итого		8,89	4,77	86,98	398,4	27,2	38	141	4,27	0,23	0	20	1,9
2 ДЕНЬ														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	E
<i>Завтрак</i>														
87	Суп рыбный из консервы	250	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12	0
951	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08	
к/к	Хлеб пшеничный обогащенный	80	5,6	0,7	36	173,4	15,3	16,2	74	3,4	0,2	0	0	1,9
	Итого		13,89	9,42	69,87	423,2	85,54	61,08	260,22	4,41	0,3	7,29	12,08	1,9
3 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	210	4352	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20	0

332	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	0,161	0	0	0,004	0	0	0	0
к/к	Хлеб пшеничный обогащенный	80	5,6	0,7	36	173,4	15,3	16,2	74	3,4	0,2	0	0	1,9
	Итого		4357,6	4,77	82,6	420	26,161	24,1	112,6	3,874	0,24	0	20	1,9

4 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	E
<i>Завтрак</i>														
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0	0
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0
к/к	Хлеб пшеничный обогащенный	80	5,6	0,7	36	173,4	15,3	16,2	74	3,4	0,2	0	0	1,9
	Итого		7,09	4,63	160,96	349,6	57,2	37,2	120,18	4,53	0,25	9,31	0	1,9

5 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	E
<i>Завтрак</i>														
304	Плов из курицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48	0
945	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08	0
к/к	Хлеб пшеничный обогащенный	80	5,6	0,7	36	173,4	15,3	16,2	74	3,4	0,2	0	0	1,9
	Итого		27,3	19,3	88,09	636,4	93,4	74,2	340,8	5,99	0,28	1,01	48,08	1,9

6 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	E
<i>Завтрак</i>														
93	Каша пшённая молочная вязкая с маслом и сахаром	210	6,45	10,35	37,2	274,5	136,08	119,72	0	5,524	0	193,11	0	0
951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08	

к/к	Хлеб пшеничный обогащенный	80	5,6	0,7	36	173,4	15,3	16,2	74	3,4	0,2	0	0	1,9
	Итого		13,45	13,05	95,6	563,9	185,38	142,92	119	8,924	0,22	193,11	0,08	1,9

7 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	E

Завтрак

209	Суп крестьянский с ячн крупой и куриным мясом	250/25	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	0
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0
к/к	Хлеб пшеничный обогащенный	80	5,6	0,7	36	173,4	15,3	16,2	74	3,4	0,2	0	0	1,9
	Итого		11,47	5,26	74,35	386,4	47,22	48,21	181,57	4,87	0,33	10,95	3,96	1,9

8 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	E

Завтрак

336	Капуста тушеная	200	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,82	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
к/к	Хлеб пшеничный обогащенный	80	5,6	0,7	36	173,4	15,3	16,2	74	3,4	0,2	0	0	1,9
	Итого		9,13	8,47	91,42	457,63	47,65	68,99	217,51	5,88	0,48	37,8	37,82	1,9

9 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	E

Завтрак

168	Каша гречневая рассыпчатая	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0

к/к	Хлеб пшеничный обогащенный	80	5,6	0,7	36	173,4	15,3	16,2	74	3,4	0,2	0	0	1,9
	Итого		12,01	5,98	82,79	404,4	33,5	114,3	221,7	7,12	0,35	0	20	1,9
10 ДЕНЬ														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	E
<i>Завтрак</i>														
168	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20	0
332	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	0,161	0	0	0,004	0	0	0	0
к/к	Хлеб пшеничный обогащенный	80	5,6	0,7	36	173,4	15,3	16,2	74	3,4	0,2	0	0	1,9
	Итого		8,69	4,77	84,12	420	21,361	38	141	3,874	0,23	0	20	1,9