

«Утверждаю»
 директор МАОУ «МСОШ №3»
 Б.В. Цыбенкова

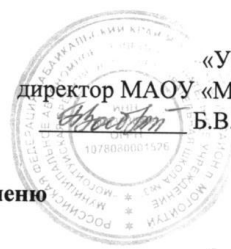


Примерное десятидневное меню

День: 1
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша манная молочная вязкая	200/5	8,07	10,13	30,75	257,4	0,09	0,83			190,81			0,45
150	Яйцо куриное отварное	1	13	12	10	157	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00		1,5	4,4
117	Какао с молоком	200	6,20	3,20	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28		221,14		31,87	0,7
10, 1	Яблоко свежее	100	0,70	0,77	17,24	80	0,04	0,27	0,10		146,93	191,43	20,20	0,59
Итого:		556	31,77	26,5	104,65	780,22	0,27	2,18	0,38		581,88	191,43	53,57	6,14

«Утверждаю»
 директор МАОУ «МСОШ №3»
 Б.В. Цыбенова



Примерное десятидневное меню

День:2
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
65	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0,21	0,00	0,04		14,23	202,62	135,27	4,54
93	Гуляш из отварной говядины	80	18	15,92	5,6	238,4	0,032	0,4			14,44			2,24
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00		1,5	4,4
132	Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35								
ТП	Конфеты	30	0,58	3,7	4,7	56,6								
Итого:		510	31,03	27,27	85,67	716,51	0,342	0,4	0,04		51,67	202,62	136,77	11,18

«Утверждаю»
 директор МАОУ «МСОШ №3»
Б.В. Цыбенкова

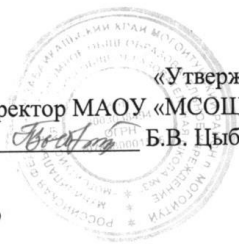
Примерное десятидневное меню

День:3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ци и	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
174	Каша пшениная молочная вязкая	180 /5	6,69	7,92	31,68	224,64	0,16	116,28					190,45			0,45
118	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,6	80	0,6	30	0,50				9		2	0,00
ГП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1						23,00		1,5	4,4
ГП	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00				12,2	0,00	0,00	0,6
ГП	Йогурт	100	4,3	2	6,2	75	0,00	0,00	59				1,0	2	0,00	0,00
Итого:		565	17,09	13,22	104,08	620,74	0,86	146,28	59,5				235,65	2	3,5	5,45

«Утверждаю»
 директор МАОУ «МСОШ №3»
Б.В. Цыбенова



Примерное десятидневное меню

День: 4
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге тич. ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
61	Суп картофельный с крупой	250	4,35	2,6	18,1 5	107,05	29,4 7	3,7	0,0 75		8,025	164 ,02 5	54, 4	1,3
130	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,2	92	0,02	4	0,0		14	14	8	1,4
27	Сыр (порционный)	15	3,84	4,43	0,00	54,60	0,01	0,1 1	39, 00		132,0 0	75, 00	5,2 5	0,1 5
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00		1,5	4,4
ТП	Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 0, 0	0,0 0		12,2	0,0 0 0	0,0 0 0	0,6
Итого:		545	11,4 9	10,5 3	84,9 5	494,75	29,6	7,8 1	39, 075		189,2 2	253 ,02	69, 15	7,8 5

«Утверждаю»
 директор МАОУ «МСОШ №3»
Б.В. Цыбенкова

Примерное десятидневное меню

День:5
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,17	33,25	196,30	0,06	0,00			39,31			0,73
100	Котлета	80	12	9,8	6,4	162	0,056	0,044			30,55			1,08
223	Соус томатный	50	5,58	6,12	3,9	102,3								
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00		1,5	4,4
132	Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35								
Итого:		530	25,72	20,51	77,75	611,6	0,216	0,044			92,86		1,5	6,21

Утверждаю»
 директор МАОУ «МСОШ №3»
Б.В. Цыбенова Б.В. Цыбенова



Примерное десятидневное меню

День:6
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ци и	Пищевые вещества			Энерге тич. ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
173	Каша рисовая молочная вязкая	200 /5	7,67	9,09	39,55	269,06	0,072	0,77			175,64			0,55
10,3	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	40	0,04	0,27	0,1		146,93	191,43	20,20	0,59
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00		1,5	4,4
150	Яйцо куриное отварное	1	13	12	10	157	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00
117	Какао с молоком	200	6,20	3,20	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28		221,14		31,87	0,7
Итого:		556	31,57	25,89	104,31	751	0,26	2,12	0,38		566,71	191,43	53,57	6,24



Примерное десятидневное меню

День: 7

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
169	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	37,62	201	0,07 5	8,4 7	0,0		55, 32	0,0	0,0	1,2 1
108	Курица отварная	80	17,80	11,3 6	0,0	185,97	0,09 6	15, 84			13, 52	114 ,72	14, 64	0,9 8
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23, 00		1,5	4,4
ТП	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 0,0	0,0 0		12, 2	0,0 0	0,0 0	0,6
117	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	2,06	13,3	79,18	0,00	1,0 8	0,2 8		15, 16		5,6	0,5 8
223	Соус томатный	50	5,58	6,12	3,9	102,3								
Итого:		560	33,42	26,3 8	101,42	809,27	0,27 1	25, 39	0,2 8		119 ,20	114 ,72	21, 74	7,7 7

Утверждаю»
 директор МАОУ «МСОШ №3»
 Б.В. Цыбенкова

Примерное десятидневное меню

День:8

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ци и	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200 /5	8,07	8,96	32,36	239,97	0,2	0,5			68,67			1,66
ТП	Йогурт	100	4,3	2	6,2	75	0,00	0,00	59		1,0	2	0,00	0,00
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00		1,5	4,4
118	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,6	80	0,6	30	0,50		9		2	0,00
ТП	Конфеты	30	0,58	3,7	4,7	56,6								
Итого:		585	16,75	15,06	87,16	567,57	0,9	30,5	59,5		101,67	2	3,5	6,06

«Утверждаю»
 директор МАОУ «МСОШ №3»
Б.В. Цыбенова

Примерное десятидневное меню

День:9
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
34	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,35	2,6	18,15	107,05	29,47	3,7	0,075		8,025	164,025	54,4	1,3
ТП	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00		12,2	0,00	0,00	0,6
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00		1,5	4,4
130	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,2	92	0,02	4	0,0		14	14	8	1,4
Итого:		530	11,45	6,1	84,95	440,15	29,59	7,7	0,075		57,23	178,025	63,9	7,7

«Утверждаю»
 директор МАОУ «МСОШ №3»
Б.В. Цыбенова Б.В. Цыбенова

Примерное десятидневное меню

День: 10
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
223	Соус томатный	50	5,58	6,12	3,9	102,3									
100	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,17	33,25	196,30	0,06	0,00			39,31				0,73
98	Колбаса вареная отварная	100	17,2	15,6	0,2	209	0,0	29	0,0		29	0,0	0,0		1,7
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00		1,5		4,4
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110					14,35				0,31
Итого:		550	29,25	26,35	89,15	733,60	0,16	29			105,66		1,5		7,14