

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ с. Клёпка»

В.К.Фадеев

« 31 » *августа* 2021 г.

10-дневное меню (завтрак)
для учащихся МКОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Клёпка»
на 2021-2022 учебный год.



№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1 день	<i>Завтрак</i>													
	Бефстроганов из говядины	100	8,95	12,99	3,75	146,82	0,06	2,35	0,05	2,08	223,41	16,73	238,81	1,77
	Макароны отварные	200	8,77	9,35	49,93	336,51	0,19	0	0	1,31	1,55	13,7	77,37	1,55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	12,84	49,18	0	1,41	0,09	0	9,74	7,66	45,97	0,27
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45
Итого			22	22,64	92,67	649,01	0,31	13,76	0,14	3,39	244,7	45,09	394,65	4,04

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
2 день	<i>Завтрак</i>													
	Плов с говядиной	100/200	11,21	14,5	41,9	321,51	0,22	0,99	0,17	2,82	33,92	25,32	107,78	3,49
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18
	Сыр	30	3,03	6,94	0	110,3	0,01	0,21	0,08	0,15	166,67	10,61	121,52	0,27
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45
Итого			21,55	22,88	75,76	605,64	0,3	8,54	0,26	2,98	323,14	72,01	447,34	4,39

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
3 день	<i>Завтрак</i>													
	Зеленый горошек	100	3	0,2	10,3	55	0,34	15	0,05	2	26	38	102	0,6
	Омлет	200	14,4	18,4	5,4	256	0,12	1,1	0,2	1,1	186,8	26,6	286,8	3
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,5	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	13,03	89,51	0,46
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45
Итого			23,06	21,78	61,06	537	0,55	17,06	0,26	3,25	312,51	84,63	510,81	4,51

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
4 день	<i>Завтрак</i>													
	Салат из свежей капусты	100	1,8	2,6	7,6	67,9	0,08	35,5	0,02	1,7	59,9	16,3	31,3	0,7
	Котлета рыбная	100	11,8	3,1	12,7	112,8	0,07	0,5	0,06	0,4	25,9	22,6	123,9	0,7
	Пюре картофельное	200	2,34	14,71	23,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,54	113,59	11,1	73,32	0,25
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18
Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45	
Итого			23,25	21,85	77,95	528,55	0,25	44,35	0,27	2,65	321,94	86,08	446,56	2,28

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
5 день	<i>Завтрак</i>													
	Каша молочная из гречневой крупы	200	3,36	5,25	27,88	127,85	0,14	1,7	0,05	1,12	63,78	27,32	103,35	2,65
	Ватрушка	75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0	0,18	1,6	30,16	5,47	119,6	1,6
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18
	Сыр	30	3,03	6,94	0	110,3	0,01	0,21	0,08	0,15	166,67	10,61	121,52	0,27
Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45	
Итого			23,84	24,32	66,21	565,57	0,28	9,25	0,32	2,88	383,16	79,48	562,51	5,15

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
6 день	<i>Завтрак</i>														
	Бифштекс	100	15,39	21,54	0,23	274,49	0,08	0,12	0	2,45	32,74	17,52	323,5	2,11	
	Кануста тушённая	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	30,64	0,24	0,3	92,63	30,7	62,3	1,18	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	12,84	49,18	0	1,41	0,09	0	9,74	7,66	45,97	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45	
Итого			23,43	25,7	51,02	532,79	0,2	32,17	0,33	2,75	112,37	62,88	464,27	4,01	

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
7 день	<i>Завтрак</i>														
	Салат из моркови	100	1,21	4,09	19,69	105,92	0,08	2,26	0,02	1,1	47,49	1,2	3,1	0,66	
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,1	9,6	22,71	192,78	0,09	10,2	0,1	1,7	21,16	27,44	142,54	2,1	
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18	
	Сыр	30	3,03	6,94	0	110,3	0,01	0,21	0,08	0,15	166,67	10,61	121,52	0,27	
Итого			22,65	22,07	76,26	582,83	0,25	20,01	0,21	2,96	357,87	75,33	485,2	3,66	

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
8 день	<i>Завтрак</i>														
	Плов с говядиной	100/200	11,21	14,5	41,9	321,51	0,22	0,99	0,17	2,82	33,92	25,32	107,78	3,49	
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18	
	Сыр	30	3,03	6,94	0	110,3	0,01	0,21	0,08	0,15	166,67	10,61	121,52	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45	
Итого			21,55	22,88	75,76	605,64	0,3	8,54	0,26	2,98	323,14	72,01	447,34	4,39	

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
9 день														
	<i>Завтрак</i>													
	Салат из свежей капусты	100	1,8	2,6	7,6	67,9	0,08	35,5	0,02	1,7	59,9	16,3	31,3	0,7
	Рыба, тушённая с овощами	100	7,88	4,14	3,74	112,8	0,06	2,36	0,12	1,11	35,49	34,14	69,61	0,66
	Рис отварной	200	9,64	16,48	50	298,47	0,19	0	0,09	0,7	187,68	53,62	222,78	2,39
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45
<i>Итого</i>			<i>26,63</i>	<i>24,66</i>	<i>95,2</i>	<i>653</i>	<i>0,4</i>	<i>45,2</i>	<i>0,24</i>	<i>3,52</i>	<i>405,62</i>	<i>140,14</i>	<i>541,73</i>	<i>4,38</i>

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
10 день														
	<i>Завтрак</i>													
	Каша молочная из шпена и риса	200	3,16	5,06	13,17	111,58	0,1	2,45	0,03	1,3	71,9	22,56	133,4	1,27
	Булочка творожная	50	10	5,05	40,49	238,46	0,23	2,27	0,05	1,44	60,61	13,24	111,64	0,95
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18
	Сыр	30	3,03	6,94	0	110,3	0,01	0,21	0,08	0,15	166,67	10,61	121,52	0,27
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45
<i>Итого</i>			<i>23,5</i>	<i>18,49</i>	<i>87,52</i>	<i>634,17</i>	<i>0,41</i>	<i>12,27</i>	<i>0,17</i>	<i>2,9</i>	<i>421,73</i>	<i>82,49</i>	<i>584,6</i>	<i>3,12</i>