

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Забайкальскому краю в городе Хилок

Н.В. Смолина

« ____ » _____ 2021 год

Утверждаю:

Директор МОУ- СОШ № 6

Е.С. Таранова

«01» января 2021 год

:

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

Возрастная категория 11 лет и старше

1 день

№ ре- цепт.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энерг етиче- ская ценност ь (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Б,г	Ж,г	У,Г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
171	Каша ячневая с маслом и с сахаром	210	6,66	11,8	61,33	245,0 7	4,8	0,13	1,7	3,46	6,8	6,99	5,3	3,73
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
351	Кисель	200	0	0	29,08	246	0	1,8	0	0,02	12	6	2	0,2
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12
	Итого за приём		14,66	14,6	160,51	658,5 7	10,4	12,93	2,3	6,08	36,2	113	49,9	17,09
	Обед													
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,7	10	6,7	123,3	0,13	66,7	0,05	0,6	246,7	200	42,7	1
106	Суп рыбный	250	13,5	5,5	30,1	223,7 5	0,05	1	0	0,075	173,54 7	478,6	48,25	0,625
128	Картофельное пюре	180	3,78	1,44	61,08	216	0	0	0,18	24,72	1,26	113,4	50,4	166,8
273	Котлета натуральная мясная	100	40,6	42,6	22,1	260	0	0	0,088	0	1,5	84,1	41	147
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Итого за прием		66,48	61,24	165,98	998,5 5	2,22	78,7	0,318	25,395	265,36	980,2	228,2 5	318,4
	Итого за день	81,14	75,85	326,5	1657,12	12,6	91,6	27,7	31,48	301,48	301,56	1039	278,2	335,5

№ рец епт.	Приём пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
171	Каша рисовая молочная	200	27,2	24,4	5,3	378,7	0,3	0	0,03	0,26	8	0,2	16	44
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	2,7	67	0,9	1,3	3,4	1,5	3,3	1,7
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	0	0	0	0,11	0,11	170	8,25	105
	Итого за приём		38,95	30,29	59,4	649,2	5,04	78	0,93	1,67	27,41	275,8	73,45	153,7
	Обед													
62	Салат морковный	100	1,25	1	25,75	114	0,03	0,125	1,5	50	0,75	187,5	75	112,5
101	Суп перловый с мясом из говядины	250	10,6	15	78,8	274	0	0	0,025	1,4	1	48,75	34,5	122,5
202	Макароны отварные	200	7,2	0,8	48,8	232	0	0	0,53	0	0,7	10,6	20	129,3
280	Фрикаделька мясная из говядины	100	20,8	24,25	0,961,2	190	5,9	0,75	4,13	6,63	2,63	52,5	8,75	26,25
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		46,81	42,75	213,35	1042, 1	7,94	0,895	6,205	60,83	20,48	463,5	186,55	395,7
	Итого за день		85,76	73,04	272,8	1691, 3	13 78,09		7,135	62,5	47,89	739,3	260,05	549,4

Возрастная категория 11 лет и старше

Здень

№ ре- цеп- т.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энерг етиче- ская ценно- сть (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)	Ca	P	Mg	Fe
			Б,г	Ж,г	У,Г		В1 (мг)	С	А	Е					
	Завтрак														
120	Суп молочный с вермишелью	150	20,8	27,8	41,3	152,2	0,2	0	59,5	0,04	68	230	54,7	7,5	
	Булочка «Веснушка»	100	2,25	4,5	47,5	257	0,08	0	0	0	9,75	44,75	9	1,3	
382	Какао с молоком	200	3,8	7,2	45,7	150,8	0,7	0	5,6	0,04	123	117	41,6	1,3	
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16	
	Итого за прием		33,65	41,2	165,5	675,5	2,98	0	65,1	0,08	216,05	491,9	145,6	11,26	
	Обед														
67	Винегрет	100	1,75	3,25	5	156	0,03	0,013	0,05	19	0,8	1	22,5	87,5	
111	Суп с домашней лапшой	250	12,9	18,4	46,3	272	0	0	0,75	0,75	120	57	22,5	138,8	
302	Рис отварной рассыпчатый	180	13,5	4,9	100,1	223,2	0,61	0	0	1,44	72	9,54	217,5	258	
151	Котлета рыбная	100	12,6	5,9	11,25	164	1,91	0	31,25	0,013	166,4	272,4	54,8	3,03	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8	
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16	
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	4,5	11	3,3	
1	Итого за прием		49,15	34,65	229,65	1086, 7	7,29	22,01	34,25	23,903	375,9	448,5	374,2	493,6	
	Итого за день		82,8	75,85	395,2	1762, 2	10,3	22	99,35	23,98	591,95	940,4	519,8	504,9	

4день

[illegible]

5 день

[illegible]

6 день

[illegible]

7 день

[illegible]

Возрастная категория 11 лет и старше

8 день

[illegible]

9 день

[illegible]

10 день

10 день

[illegible]