

Приложение 1
к приказу № 7 от 10.01.2022 года

10-ти дневное меню для обучающихся МБОУ СОШ с.Майрамадаг

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	12,01	6,81	7,06	138,48	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
		660	21,72	21,88	83,59	639,46	0,34	198,45	1282,38	6,85	336,99	384,66	106,82	5,65
Итого за Завтрак														

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (вторник)														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,63	103,68	159,99	30,56	1,72
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Итого за Завтрак	535	22,37	17,78	73,56	516	0,27	39,09	170,72	1,16	431,8	482,99	88,31	4,41

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Среда)															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,47	11,95	14,05	14,05	221,56	0,08	2	7,5	2,20	27,00	144,12	21,36	2,17
202/М	Макаронные отварные	150	6,6	0,78	42,3	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Завтрак	600	26,16	22,03	97,98	97,98	698,36	0,26	12,11	57,5	3,4	133,43	290,31	57,18	6,72

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (четверг)															
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с ягодным соусом, 150/40	190	23,54	16,00	35,64	35,64	387,04	0,08	5,57	70	2,31	220,35	291,94	39,01	0,94
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, Хлеб пшеничный	180	2,91	2,26	18,6	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Мармелад	30	2,37	0,3	14,49	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Мандарин	15	4,9	2,26	29,09	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
	Итого за Завтрак	550	34,52	21,02	105,32	105,32	758,66	0,53	44,29	84	3,59	401,11	459,65	79,58	2,24

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак (пятница)															
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,17	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45	
128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак		605	30,95	15,05	69,77	544,27	0,41	44,88	373,1	2,06	281,54	542,1	113,79	6,34	

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (понедельник - 2)														
		240	28,86	24,81	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
291/М/ССЖ	Плов с курицей	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
	Хлеб пшеничный	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
4,02	Банан													
	Итого за Завтрак	560	33,3	25,61	84,25	714,16	0,3	183,84	927,18	2,82	91,85	360,83	85,54	3,61

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак (вторник – 2)															
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160	4,2	5,7	30,66	191,24	0,04	0,43	27,1	0,17	92,48	111,15	25,16	0,43	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
	Итого за Завтрак	535	20,73	17,67	72,47	537,7	0,19	39,09	170,72	0,7	420,6	434,15	82,91	3,12	

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак (среда - 2)															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3			0,02
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом томатным, 90/30	120	14,81	13,84	17,00	252,37	0,10	7	300	3,61	32,71	160,23	31,73		2,53
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22		3,51
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4		0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6		0,44
338/М	Банан	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11		0,1
	Итого за Завтрак	600	26,85	24,66	86,02	677,53	0,43	45,35	345	4,33	157,14	415,18	163,95		7,5

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак (четверг - 2)															
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным, 150/50	200	23,71	18,33	42,87	435,90	0,10	0,62	83	2,08	204,0	284,30	31,78		0,96
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, Хлеб пшеничный	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6		0,12
	Мармелад	15	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77		0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9		2,2
	Итого за Завтрак	545	34,29	23,55	114,85	816,52	0,52	11,34	102	3,36	365,72	446,01	70,35		4,36

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (пятница – 2)														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90	19,32	2,56	3,38	113,68	0,15	0,57	11,3	0,1	39,13	278,15	42,12	0,99
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,31	4,72	32,19	185,98	0,16	28,24	22,3	0,19	52,63	106,75	38,00	2,10
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
13,03	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Итого за Завтрак	580	30,54	15,43	62,46	516,31	0,41	66,93	88,1	0,62	285,96	525,4	103,47	3,79