

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МБОУ  
"СОШ.с.Ядрино" однократное горячее питание (горячий завтрак) 7-11 лет

01.09.2022г

День № 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		А(мкг)	С	В1	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
71М	Помидоры порционные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	0,01	5,00	0,14			2,80	5,20	4,00	0,18		
233М/328М/сс	Рыба запеченная под молочным соус	90	13,02	8,73	5,62	153,74	0,13	1,60	0,41			100,55	218,67	44,25	0,79		
302М/ссж	Рис отварной	150,00	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		0,25			5,71	82,16	27,03	0,55		
377М/ссж	Чай с лимоном	187,00	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,01			7,35	9,56	5,12	0,88		
	Батон йодированный	40,00	0,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80				68,00	54,93	4,80	0,48		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>507,00</b>	<b>17,36</b>	<b>13,02</b>	<b>76,88</b>	<b>508,73</b>	<b>0,24</b>	<b>9,90</b>	<b>0,81</b>			<b>184,41</b>	<b>370,52</b>	<b>85,20</b>	<b>2,88</b>		

День № 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		А(мкг)	С	В1	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	0,25			124,78	104,55	16,65	0,37		
379М/ссж	Кофейный напиток злаковый с молоком	180,00	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80				114,67	81,00	12,60	0,12		
15М	Сыр порционный	15,00	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	0,08			150,00	96,00	6,75	0,15		
14М	Масло порциями	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		0,10			2,40	3,00		0,02		
	Батон йодированный	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,43			68,00	54,93	4,80	0,48		
	Фрукты( Киви)	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,40			19,00	16,00	12,00	2,30		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545,00</b>	<b>15,27</b>	<b>18,58</b>	<b>60,18</b>	<b>465,72</b>	<b>0,16</b>	<b>7,32</b>	<b>1,26</b>			<b>478,85</b>	<b>355,48</b>	<b>52,80</b>	<b>3,44</b>		

День № 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		А(мкг)	С	В1	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
45М/ссж	Салат из белокочанной капусты	60,00	1,53	3,42	7,70	68,67	0,03	35,74	1,58			40,28	29,84	16,33	0,55		
171М/ссж	Каша гречневая рассып.	150,00	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	24,00	0,60			15,93	201,68	134,07	4,51		
269М/ссж	Котлеты особые(свино-говяжьи с макаронными изделиями)	90,00	13,94	15,57	12,90	247,73	0,11	10,68	3,76			41,46	154,68	25,98	2,45		
б/н/ссж	Чай из шиповника	180,00	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	0,19			3,00	0,85	0,85	0,18		
	Батон йодированный	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80				68,00	54,93	4,80	0,48		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520,00</b>	<b>27,17</b>	<b>26,74</b>	<b>92,89</b>	<b>724,98</b>	<b>0,49</b>	<b>97,22</b>	<b>6,13</b>			<b>168,67</b>	<b>441,98</b>	<b>182,03</b>	<b>8,17</b>		

День № 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>																
42М/сж	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	100	1,80	5,26	10,31	96,44	0,08	13,66	0,00	2,32	15,41	48,88	19,34	0,77			
309М/сж	Макаронные изделия отварные	150,00	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51			
255М/сж	Печень по строгановски	90,00	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79			
379М/сж	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
	Батон йодированный	40,00	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560,00</b>	<b>26,26</b>	<b>21,91</b>	<b>89,43</b>	<b>664,43</b>	<b>0,66</b>	<b>87,52</b>	<b>5574,00</b>	<b>5,58</b>	<b>126,13</b>	<b>532,91</b>	<b>174,16</b>	<b>10,73</b>			

День № 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>																
71М	Помидоры св.порционные	20,00	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18			
1714М/сж	Каша перловая рассыпчатая	160,00	4,71	5,19	33,62	200,22	0,06	0,00	25,60	0,62	21,75	164,09	20,12	0,92			
290М/330М/сж	Куры тушеные в соусе, 50/50	100	16,23	16,24	2,73	222,45	0,11	1,71	69,44	0,82	24,09	143,42	17,49	1,41			
377М/сж	Чай с лимоном	187,00	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
	Батон йодированный	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80		1,59	68,00	54,93	4,80	0,48			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>507,00</b>	<b>24,25</b>	<b>22,60</b>	<b>66,84</b>	<b>569,91</b>	<b>0,24</b>	<b>10,01</b>	<b>95,04</b>	<b>3,18</b>	<b>123,99</b>	<b>377,20</b>	<b>51,53</b>	<b>3,87</b>			

День № 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>																
15М	Сыр порционный	15,00	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15			
175М/сж	Каша молочная Дружба	200,00	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72			
382М/сж	Какао с молоком	180,00	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00			
	Фрукты(яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Батон йодированный	40,00	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>535,00</b>	<b>14,95</b>	<b>14,91</b>	<b>74,75</b>	<b>497,63</b>	<b>0,21</b>	<b>11,82</b>	<b>76,92</b>	<b>0,45</b>	<b>448,79</b>	<b>400,01</b>	<b>82,58</b>	<b>4,43</b>			

День № 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>																
71М	Помидоры св.порционные	20,00	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18			

