

**Утверждаю:
Директор школы:**



/Ю.А. Ракина/

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для питания учащихся в МКОУ «Первомайская СОШ»
с 5 по 11 класс**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
591	Гуляш (мясо говяд. 1 кат)	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	31,39	234,98	2,80
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	90,00	278,0	5,26
	Хлеб	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Нарезка из свежих овощей	60	0,48	0,06	1,15	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого					756,26								

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
286	Тефтель мясной (мясо говяд. 1 кат)	100	11,78	12,91	14,90	223	0,07	1,13	51,0	0,00	57,80	28,40	141,40	1,27
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,0	0,00	49,30	37,00	115,46	1,34
	Хлеб	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
868	Компот из с/ф + вит С	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	3,6	0,18
	Нарезка из свежих овощей	60	0,48	0,06	1,15	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого					718,20								

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
321	Рагу из овощей	250	3,82	18,33	24,06	276,66	0,11	14,45	51,60	0,00	39,83	46,83	103,00	1,63
	Хлеб	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2

943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Сыр (порц)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,0	0,00	132,0	5,25	75,00	0,15
	Итого					568,26								

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
168	Каша рисовая вязкая со слив. маслом в/с (на молоке)	250	3,88	4,61	46,22	246,25	0,04	0,00	25,0	0,00	7,38	27,25	83,75	0,58
	Хлеб	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Сыр (порц)	60	13,92	17,7	0,00	218,4	0,00	0,42	156	0,00	528	21,0	300,0	0,60
	Итого					558,85								

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
436	Жаркое по - домашнему с мясом говяд. 1 кат.	250	34,41	9,33	27,43	331,25	0,21	8,97	24,0	0,00	31,10	65,70	337,00	4,03
	Хлеб	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	7,00	45,0	0,00
	Сыр (порц)	60	13,92	17,7	0,00	218,4	0,00	0,42	156	0,00	528	21,0	300,0	0,60
	Итого					875								

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
304	Каша рисовая с мясом говяд 1 кат	250	25,37	21,25	44,61	471,25	0,06	1,01	48,0	0,00	45,10	47,50	199,30	2,19

	Хлеб	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Нарезка из свежих овощей	60	0,48	0,06	1,15	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого					717,25								

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
486	Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами (минтай)	120	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01	0,00	67,74	77,70	310,00	1,25
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,0	0,00	49,30	37,00	115,46	1,34
	Хлеб	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого					615,6								

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
168	Каша пшённая со слив. маслом в/с (на молоке)	250	8,45	13,02	32,32	281,18	0,12	1,13	0,00	0,00	232,32	0,00	0,00	0,9
	Хлеб	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	142,2	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,00	90,00	0,56
	Сыр (порц)	60	13,92	17,7	0,00	218,4	0,00	0,42	156	0,00	528	21,0	300,0	0,60
	Итого					851,38								

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
608	Биточки (мясо говяд. 1 кат)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	32,13	166,38	1,50

