

Утверждаю:  Е.А. Кузьнева
МАОВ Е.А. Кузьнева
Директор МАОВ СОШ № 10
имени воина-интернационалиста
Александра Харламова
«10» августа 2020 г.

Примерное двадцатидневное меню (5-11 кл.) на 2020-2021 уч.г.

1 день – завтрак

[illegible]

1 день – обед

[illegible]

2 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
229- 2014	Запеканка из твор.сосуш.мол, с морковью	150/25	20,8	15,7	35,58	365	0,008	1,47		0,39	259		44,8	0,87		
3-2014	Масло сливочное	10	2,4	8,6	14,6	146	0,05			0,03	8,1		9,9	0,62		
282	Чай с/с	200	0,1	0	9,1	35	0	0		0	0,26		0	0,03		
Пром произв	Хлеб пшен витами батон	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7										
	ИОГО		2,34	2,61	17,34	78,3										

2 день – обед

[illegible]

3 день – завтрак

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
192-2014	Каша рисов.молочн жидкая	150/4	3,75	6,0	23,0	162	0,042	0,40		0,12	92,7		21,08	0,32
1, 4-2014	Масло сливочное.	10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0	0	0,03	8,1		9,9	0,62
	Яйцо вареное	1/40												
286-2014	Кофейн. напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52		0,12	105,86		12,18	0,11
Пром произв	Хлеб пшен витами батон	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7								
	ИТОГО		9,05	17,4	52,5	402	0,12	0,92		0,27	206,66		43,16	1,05

3 день – обед

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
26-2014	Салат из свеклы с изюмом	100	1,2	5,8	12,0	103,0	0,01	0,65		0,02	24,02		14,07	
54-2014	Рассольник «Ленинградский» с курой	250/12,5/10	3,78	6,92	15,4	141		6,70			16,24		24,02	1,04
172- 2014	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288,0	0,31	0,00		0,16	16,88		159,54	5,47
129- 2014	Котлеты рубленые из птицы	100/6	15,0	21,4	15,5	316,0	0,07	0,39		0,11	22,00		22,69	1,79
233- 2014	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	36,0	0,01	1,36		0,01	2,9		4,47	0,19
296- 2014	Напиток клюквен.	200	0,1		22,6	89		1,50			3,71		3,26	0,19
Пром произв	Хлеб пшен, ржаной.	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7								
	ИТОГО		22,34	0,36	13,95	63,6								

7 день – завтрак

[illegible]

7 день – обед

[illegible]

8 день – завтрак

[illegible]

8 день – обед

[illegible]

10 день – завтрак

[illegible]

10 день – обед

[illegible]

12 день – завтрак

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
228-2014	Пудинг творож. с киселем плодово- ягодн	150/40	21,5	13,75	36,17	354	0,058	0,27		0,29	170		26,96	0,82
3 -2014	Сыр	20	9,2	5,8	24,2	190,0	0,09	0,14		0,11	211,5		27,5	1,14
282	Чай с/с	200	0,1	0	9,1	35	0	0		0	0,26		0	0,03
Пром произв	Хлеб пшен витамин батон	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7								
	ИТОГО:		2,34	2,61	17,34	78,3								

12 день – обед

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пром.произ	Огурчик консерв б/у	100	2,8		1,3	16,1								
53-2014	Щи из свеж капусты с курой	250/12,5/10	3,38	7,32	8,4	113	0,05	12,0		0,4	33,01	0,04	20,61	0,9
115-2014	Запеканка картоф с мясом,маслом	300/8	28,2	32,8	33,3	545,0	0,07	1,60		0,15	21,88		33,60	3,46
294-2014	Компот из свеж плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60		0,01	6,03		3,13	0,80
Пром произв	Хлеб пшен, ржаной.	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7								
	ИТОГО:		22,34	0,36	13,95	63,6								

13 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
182-2014	Каша молочная гречневая вязкая	150/4	6,6	6,75	26,75	195,0	0,16	0,37		0,17		90,0		79,2	2,48
4-2014	Масло сливочное	10	2,5	8,4	39,8	241,0	0,05	0,20		0,03		13,43		12,45	1,12
	Джем	20													
283-2014	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,12,	61,0	0,01	0,26		0,06		53,06		6,09	0,07
Пром произв	Хлеб пшени витами батон	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7									
	ИТОГО:		2,34	2,61	17,34	78,3									

13 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
14-2014	Салат из свеж. огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55,0	0,02	3,84		0,03		20,49		11,69	0,53
64-2014	Суп картоф протерт с гренками	250/25	5,3	7,4	28,0	202,0	0,12	6,06		0,12		68,37		32,40	1,21
212-2014	Макаронь запеченные с сыром	180/5	8,8	14,2	29,4	284,0	0,06	0,010		0,08		160,09		15,65	0,89
125-2014	Кура отварная	100	25,0	21,0	0,4	290,0	0,06	0,95		0,14		20,6		21,0	2,0
299-2014	Напиток «Золотой шар»	200			8,5	160,0	0,4	28,0	0,17	0,5	4,2				
Пром произв	Хлеб пшени ржаной.	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7									
	ИТОГО:		42,51	42,45	67,28	951,7	0,75	35,93	0,17	0,81		203,76	0,46	84,73	5,64

17 день – завтрак

[illegible]

17 день – обед

[illegible]

19 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
78-2014	Суп молочный с макар изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148,0	0,06	0,65		0,16	135,61		18,01	0,39		
4-2014	Масло сливочное	7	2,5	8,4	39,8	241,0	0,05	0,20		0,03	13,43		12,45	1,12		
	Джем	20														
282-2014	Чай с/с	200	0,1		9,1	35,0					0,26			0,3		
Пром произв	Хлеб пшен витамин батон	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7										
	ИТОГО:		2,34	2,61	17,34	78,3										

19 день – обед

[illegible]

20 день – завтрак

№ рецеп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
195-2014	Каша молочная Дружба	150/4	4,66	6	24,58	174,0	0,08	0,39		0,11	93,65		27,75	0,59		
3-2014	Сыр	20	9,2	5,8	24,2	190,0	0,09	0,14		0,11	211,5		27,5	1,14		
286-2014	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109,0	0,03	0,52		0,12	105,86		12,18	0,11		
Пром произв	Хлеб пшени витамин батон	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7										
	ИТОГО:		2,34	2,61	17,34	78,3										

20 день – обед

[illegible]