

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
102	Каша манная молочная	200.00	6.11	10.72	32.38	251.00	2.90	1.17	46.60	0.38	133.77	241.90	20.30	0.47
300	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
	Хлеб пшеничный	30.00	1.96	0.75	8.71	62.40	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
355	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.08	12.38	0.13	112.16	0.00	0.00	60.00	0.11	3.60	4.50	0.00	0.03
	яблоко	150.00	0.60	0.60	14.70	70.30	0.01	15.00	43.20	0.08	24.00		13.50	3.30
	Итого	595.00	9.28	24.45	65.39	555.86	2.91	16.20	149.80	1.17	179.37	274.40	45.10	4.68

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Колбаса с подливом	68.00	8.31	19.25	3.08	21.43	0.05	0.42	14.70	0.26	38.36	103.16	14.14	1.38
241	гречка отварная	180.00	6.8	1.2	39.8	206	0.86	0.00	4.00	0.16	40.00	576.00	400.00	13.40
283	Компот из смеси сухофруктор	200.00	0.44	0.02	24.77	101.04	0.00	0.04	0.00	0.00	22.59	15.40	6.00	1.24
	Хлеб пшеничный	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.66	0.00	0.00	0.12	12.00	25.20	8.40	0.66
70	огурцы соленые	66.00	0.66	0.12	2.28	13.20	0.00	10.50	60.00	0.11	8.40	4.50	12.00	0.54
	Итого	574.00	21.37	21.07	99.45	484.71	1.57	10.96	78.70	0.65	121.35	724.26	440.54	17.22

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
470	Уха из рыбных консервов	200.00	8.60	8.41	14.33	172.25	0.11	9.11	19.88	0.11	45.30	172.73	47.35	1.27
294	компот из яблок свежих	200.00	0.16	0.16	27.88	114.46	0.00	0.90	0.00	0.00	14.18	2.80	5.14	0.95
	Хлеб пшеничный	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.04	0.00	0.00	1.12	12.00	39.00	8.40	0.66
365	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.08	12.38	0.12	112.16	0.00	0.00	60.00	0.02	3.60	5.00	0.00	0.03
366	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Итого	490.0	19.5	25.9	71.9	595.7	0.2	10.1	123.1	1.3	207.1	294.5	66.1	3.1

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
3	бутерброд с колбасой сыром и маслом	100.00	13.57	26.08	15.81	354.40	0.11	0.11	166.88	6.38	158.80	456.04	20.65	1.75
300	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
	груша	150.00	0.60	0.46	14.70	68.26	0.07	7.50	0.00	1.20	17.50	39.00	18.00	3.46
	Итого	450.00	14.70	26.54	39.98	482.66	0.18	7.64	166.88	7.58	187.40	497.84	40.05	5.49

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
18	Щи из свежей капусты	200.00	6.37	10.06	8.26	157.04	0.05	21.16	50.90	0.00	60.89	41.54	23.00	1.28
	Сок натуральный (промышленное производство)	200.00	1.00	0.00	23.46	94.25	0.03	4.01	0.01	0.00	16.04	1.01	20.12	0.40
	Хлеб пшеничный	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.00	0.00	0.00	0.60	12.00	39.00	8.40	0.66
	Итого	460.00	12.53	10.54	61.24	394.33	0.08	25.17	50.91	0.60	88.93	81.55	51.52	2.34

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
18	Салат из свежих овощей	60.00	1.34	5.20	4.64	70.60	0.02	23.23	0.00	0.33	42.16	41.54	22.66	1.05
192	колбаса отарная	60.00	7.77	17.78	0.98	197.40	0.01	0.01	16.50	0.09	19.60	81.58	11.20	1.26
227	Макаронные изделия отварные	200.00	6.30	5.36	40.23	234.36	0.10	0.00	22.40	59.25	28.73	54.65	10.11	1.05
	Сок натуральный (промышленное производство)	200.00	1.00	0.00	23.46	94.25	0.03	4.01	0.01	0.00	16.04	1.01	20.12	0.40
	Хлеб пшеничный	20.00	1.39	0.22	9.20	47.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	16.80	6.60	0.40
	Итого	540.00	17.80	28.56	78.51	644.41	0.16	27.25	38.91	60.07	111.13	195.58	70.69	4.16

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
115	Каша рисовая молочная	180.00	5.10	10.72	33.42	251.00	0.16	1.17	40.00	0.44	130.09	247.35	30.12	0.47
283	Компот из смеси сухофруктор	200.00	0.44	0.02	24.77	101.04	0.00	0.04	0.00	0.00	22.59	15.40	6.00	1.24
	Хлеб пшеничный	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.07	0.00	0.00	1.20	12.00	39.00	8.40	0.66
365	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
366	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Итого	465.00	16.28	22.85	87.84	614.83	0.24	1.32	128.20	1.83	299.08	379.75	49.77	2.54

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
203	рассольник домашний	200.00	6.43	8.70	12.95	165.59	0.07	18.47	40.00	1.59	42.89	199.80	27.98	1.53
227	сок натуральный	200.00	1.00	0.00	23.46	94.25	0.03	4.01	0.01	0.00	16.04	1.01	20.12	0.40
	яблоко	150.00	0.60	0.60	14.70	70.30	0.01	15.00	43.20	0.08	24.00		13.50	3.30
	Хлеб пшеничный	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.07	0.00	0.00	1.20	12.00	39.00	8.40	0.66
	Итого	610.00	13.19	9.78	80.63	473.18	0.18	37.48	83.21	2.87	94.93	239.81	70.00	5.89

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
241	гречка отварная	200.00	6.8	1.2	39.8	206	0.86	0.00	4.00	0.16	40.00	576.00	400.00	13.40
283	Компот из смеси сухофруктор	200.00	0.44	0.02	24.77	101.04	0.00	0.04	0.00	0.00	22.59	15.40	6.00	1.24
	Хлеб пшеничный	50.00	2.09	0.33	13.80	82.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
	гуляш	80.00	14.55	16.79	2.89	221.00	0.06	0.92	0.00	0.00	21.81	22.00	22.03	3.60
355	огурцы маринованные	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого	540.00	23.98	25.54	81.39	676.74	0.92	0.96	49.00	0.87	93.70	641.60	437.93	18.86

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
436	Суп гороховый	200.00	9.83	8.88	16.80	169.34	0.42	11.17	0.00	3.53	45.82	205.97	35.48	4.55
	Сок натуральный (промышленное производство)	200.00	1.00	0.00	23.46	94.25	0.03	4.01	0.01	0.00	16.04	1.01	20.12	0.40
	Хлеб пшеничный	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.00	0.00	0.00	0.60	12.00	39.00	8.40	0.66
	Итого	460.00	15.99	9.36	69.78	406.63	0.45	15.18	0.01	4.13	73.86	245.98	64.00	5.61

День 2 (вторник)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
171	Рыба припущенная	140.00	8.94	3.98	2.09	82.00	0.05	0.43
241	Пюре картофельное	200.00	6.44	5.82	48.32	271.3	0.01	3.75
294	Чай с лимоном	207.00	0.13	0.02	15.73	64.17	0.00	2.93
	Хлеб пшеничный масло сливочное	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.66	0.00
365	(порциями)	15.00	0.08	12.38	0.13	112.16	0.00	0.00
	Итого	622.00	20.75	22.68	95.79	672.67	0.72	7.11

мины		Минеральные вещества (мг)			
А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
14.70	0.26	14.72	103.16	24.50	0.50
33.15	0.15	0.36	58.27	24.20	0.92
0.00	0.01	14.70	4.55	2.48	0.37
0.00	0.12	12.00	25.20	8.40	0.66
60.00	0.11	3.60	4.50	0.00	0.03
107.85	0.65	45.38	195.68	59.58	2.48

День 3 (среда)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг
2	3	4	5	6	7	8	9	
	завтрак							
18	Салат из свежих овощей	100.00	1.34	5.20	4.64	70.60	0.02	23.23
192	Бефстроганов	110.00	13.29	13.57	3.12	136.53	0.01	0.01
227	Макаронные изделия отварные	200.00	6.30	5.36	40.23	234.36	0.10	0.00
289	Компот из плодов сухих (шиповник)	200.00	0.40	0.27	17.20	72.80	0.01	100.00
	Хлеб пшеничный	20.00	1.39	0.22	9.20	47.80	0.00	0.00
	Итого	630.00	22.72	24.62	74.39	562.09	0.14	123.24

мины		Минеральные вещества (мг)			
А, мкг рег.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
0.00	0.33	42.16	41.54	22.66	1.05
16.50	0.09	23.55	81.58	17.15	2.02
22.40	59.25	28.73	54.65	10.11	1.05
0.00	0.00	7.73	2.13	2.67	0.53
0.00	0.40	4.60	16.80	6.60	0.40
38.90	60.07	106.77	196.70	59.19	5.05

День 4 (четверг)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг
2	3	4	5	6	7	8	9	
	Завтрак							
470	Каша пшеничная молочная	200.00	7.08	4.25	44.67	245.72	0.11	1.12
294	Чай фруктовый	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.04	0.00
365	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.08	12.38	0.12	112.16	0.00	0.00
366	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11
	Итого	490.0	18.3	21.5	83.8	614.7	0.2	1.3

мины		минеральные вещества (мг)			
А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
19.88	0.11	129.52	172.73	45.33	1.19
0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
0.00	1.12	12.00	39.00	8.40	0.66
60.00	0.02	3.60	5.00	0.00	0.03
43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
123.1	1.3	288.2	294.5	60.4	2.3

День 5 (пятница)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	В1, мг
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
	завтрак						
18	Овощи свежие в нарезке	100.00	1.34	5.20	4.64	70.60	0.05
189	Котлеты из говядины	105.00	24.09	24.64	15.39	379.55	0.11
224	Рис отварной	200.00	5.08	6.50	53.34	291.10	0.06
	Сок натуральный (промышленное производство)	200.00	1.00	0.00	23.46	94.25	0.03
	Хлеб пшеничный	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.00
	Итого	665.00	36.67	36.82	126.35	978.54	0.25

Витамины			Минеральные вещества (мг)			
С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
9	10	11	12	13	14	15
23.23	50.90	0.00	42.16	41.54	22.66	1.05
0.29	32.40	2.06	58.77	256.19	32.08	3.52
0.00	28.00	23.70	22.16	11301.00	36.88	0.85
4.01	0.01	0.00	16.04	1.01	20.12	0.40
0.00	0.00	0.60	12.00	39.00	8.40	0.66
27.53	111.31	26.36	151.13	11638.74	120.14	6.48

День 6 (понедельник)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	В1, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	завтрак						
436	Жаркое по-домашнему	200.00	14.06	13.71	18.95	437.71	0.42
283	Компот из смеси сухофруктор	200.00	0.44	0.02	24.77	101.04	0.00
	Хлеб пшеничный	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.00
	Итого	460.00	19.66	14.21	73.24	681.79	0.42

Витамины			Минеральные вещества (мг)			
С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
9	10	11	12	13	14	15
7.73	0.00	3.53	32.79	205.97	48.96	3.45
0.04	0.00	0.00	22.59	15.40	6.00	1.24
0.00	0.00	0.60	12.00	39.00	8.40	0.66
7.77	0.00	4.13	67.38	260.37	63.36	5.35

День 7 (вторник)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
102	Каша гречневая вязкая на молоке	200.00	8.93	8.78	32.25	251.64	0.22	1.73
300	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00
	Яблоко свежее	200.00	0.80	0.80	19.60	88.80	0.06	20.00
355	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00
	Итого	640.00	12.45	17.11	75.25	538.14	0.28	21.76

мины		Минеральные вещества (мг)			
А, мкг рег.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
46.60	0.96	176.31	241.90	99.06	2.90
0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
0.00	0.00	32.00	22.00	18.00	4.40
45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
91.60	1.67	228.71	294.90	128.36	8.20

День 8 (среда)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	В1, мг
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
	Завтрак						
203	Фрикадельки паровые	100.00	20.77	25.57	7.95	345.04	0.07
227	Макаронные изделия отварные	200.00	6.30	5.36	40.23	234.36	0.41
294	Чай с лимоном без сахара	207.00	0.13	0.02	0.76	24.17	0.00
	Хлеб пшеничный	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.07
365	Масло сливочное (порциями)	15.0	0.10	12.38	0.12	112.16	0.04
	Итого	582.00	32.46	43.81	78.58	858.77	0.59

Витамины			минеральные вещества (мг)			
С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
9	10	11	12	13	14	15
0.00	40.00	1.59	32.57	199.80	24.68	2.97
0.00	0.00	23.70	28.73	54.65	10.11	1.05
2.93	0.00	0.01	14.70	4.55	2.48	0.33
0.00	0.00	1.20	12.00	39.00	8.40	0.66
0.00	60.00	0.22	7.80	25.20	9.00	0.42
2.93	100.00	26.72	95.80	323.20	54.67	5.43

День 9 (четверг)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	завтрак							
	Рыба запеченая с картофелем по-русски	300.00	25.87	22.50	10.50	384.00	0.11	0.38
283	Компот из сухофруктов	200.00	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80
	Хлеб пшеничный	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.07	0.00
	Итого	560.00	32.19	23.28	87.28	723.42	0.20	1.18

мины		Минеральные вещества (мг)			
А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
166.88	6.38	292.88	456.04	58.13	1.88
0.00	0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
0.00	1.20	12.00	39.00	8.40	0.66
166.88	7.78	310.72	541.04	99.53	3.50

День 10 (пятница)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг
2	3	4	5	6	7	8	9	
	Завтрак							
115	Каша овсяная молочная	205.00	7.43	7.22	39.26	251.64	0.16	1.30
300	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	60.00	5.16	0.48	29.52	143.04	0.07	0.00
365	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00
366	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11
	Итого	490.00	18.70	19.33	78.38	574.43	0.24	1.44

мины		Минеральные вещества (мг)			
А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
40.00	0.44	164.71	247.35	36.94	1.00
0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
0.00	1.20	12.00	39.00	8.40	0.66
45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
128.20	1.83	322.21	367.15	51.99	2.11

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Республике Бурятия в Северо-Байкальском районе
_____ С.А.Алексеев

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся 11-15 лет
на 2020-2021 учебный год
Сезон: осенне-зимний

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Киндигирская ООШ"

_____ С.А. Дармаева