



" Утверждаю "

Директор МКОУ "Брынская СОШ "

Щеглова

Л.С.Щеглова

**Десятидневное меню
для организации горячих обедов учащихся
МКОУ "Брынская средняя общеобразовательная школа"**

1 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Суп картофельный с горохом.	250	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	11,17	35,48	4,55
2.	Какао	200	3,78	3,91	26,04	154,15	6,24	0,14	8,4	0,48
3.	Бутерброд с маслом	10/40	3,04	1,2	21	112	6,24	0,14	8,4	0,48
4.	Хлеб ржаной.	1/40	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
	Итого:		18,32	14,33	78,54	503,97	63,99	11,63	58,46	5,69

2 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Борщ со сметаной.	10/250	6,4	10,03	11,55	171,04	61,37	16,06	27,03	1,68
2.	Компот с курагой.	200	0,16		14,99	60,64	19,5	0,2	10,4	2,6
3.	Хлеб ржаной.	1/40	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
4.	Хлеб пшеничный.	1/40	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
	Итого:		11,13	11,57	61,34	403,16	95,74	16,44	73,21	4,9

3 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Суп картофельный с крупой.	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	8,25	25,00	0,89
2.	Чай с сахаром	15/200	0,4		15,2	60	7,2	2,8	4,6	0,8
3.	Хлеб ржаной.	1/40	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
4.	Бутерброд с маслом.	10/40	3,04	1,2	21	112	6,24	0,14	8,4	0,48
Итого:			7,09	4,28	65,48	331,23	42,18	11,37	44,18	2,35

4 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Щи со сметаной.	10/250	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	21,16	23	1,28
2.	Компот из сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	0,73	17,46	0,7
3.	Хлеб ржаной.	1/40	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
4.	Хлеб пшеничный.	1/40	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			11,6	11,69	75,07	461,32	108,24	22,07	59,8	2,6

5 День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	C	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Суп с макаронными изд.	175	7,66	8,58	17,14	176,42	25,04	8,56	27,44	1,1
2.	Чай с сахаром.	15/200	0,4		15,2	60	7,2	2,8	4,6	0,8
3.	Хлеб ржаной.	1/40	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
4.	Бутерброд с сыром.	10/16/30	8,67	16,83	25,8	285,19	205,2	1,2	95,8	3,5
Итого:			18,4	25,75	72,84	590,09	243,13	12,74	134,02	5,58

6 День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	C	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10	11.
1.	Суп картофельный с горохом.	250	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	11,17	35,48	4,55
2.	Какао	200	3,78	3,91	26,04	154,15	6,24	0,14	8,4	0,48
3.	Хлеб ржаной.	1/40	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
4.	Бутерброд с маслом	10/30	3,04	1,2	21	112	6,24	0,14	8,4	0,48
Итого:			18,32	14,33	78,54	503,97	63,99	11,63	58,46	5,69

7 День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	C	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Мясо тушенное с картофелем по домашнему.	200	28,27	22,97	32,43	469,55	33,69	34,46	66,63	5,21
2.	Чай с сахаром	15/200	0,4		15,2	60	7,2	2,8	4,6	0,8
3.	Хлеб ржаной.	1/40	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
4.	Бутерброд с маслом и сыром.	10/16/30	8,67	16,83	25,8	285,19	205,2	1,2	95,8	3,5
Итого:			39,01	40,14	88,13	883,22	251,78	38,64	173,21	9,69

8 День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	C	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Суп рисовый с говядиной.	250	6,18	3,30	14,65	113,00				
2.	Компот из кураги.	200	0,16		14,99	60,64	19,5	0,2	10,4	2,6
3.	Хлеб ржаной.	1/40	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
4.	Хлеб пшеничный.	1/40	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			10,91	4,84	64,44	345,12	34,37	0,38	29,74	3,22

9 День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	C	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Борщ со сметаной.	10/250	6,4	10,03	11,55	171,04	61,37	16,06	27,03	1,68
2.	Какао	200	3,78	3,91	26,04	154,15	6,24	0,14	8,4	0,48
3.	Хлеб ржаной.	1/40	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
4.	Бутерброд с маслом.	10/30	3,04	1,2	21	112	6,24	0,14	8,4	0,48
Итого:			14,89	15,48	73,29	505,67	79,54	16,52	50,01	2,82

10 День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	C	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	35/250	8,89	6,59	13,5	159,8	33,37	9,7	36,69	1,61
4.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	0,73	17,46	0,7
5.	Хлеб ржаной.	1/40	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
6.	Хлеб пшеничный.	1/40	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			14,12	8,22	80,31	464,08	80,72	10,61	73,49	2,93

" Утверждаю "

Директор МКОУ "Брынская СОШ "

_____ Л.С.Щеглова

Десятидневное меню

для организации горячих обедов учащихся

МКОУ "Брынская средняя общеобразовательная школа"

