УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Веретьинская сш»
_____ А.А.Петрыкин
«01» сентября 2022 г.

Примерное 10 дневное меню на 2022/2023 учебный год

**1 день**

| № п/п | | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции 11 и старше | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | B | C | A | E | Ca | P | MG | Fe |
| 1. | 314 | Пельмени отварные со сл. Маслом | 200 | 2,38 | 4,43 | 19,46 | 143,17 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,05 | 0,78 | 39,55 | 12,43 | 0,34 |
| 2. | 342 | Сладкий чай | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | - | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| 3. | ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 44,53 | 0,02 | - | - | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 |
| 5. | ПР | Хлеб ржаной | 50 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | **ИТОГО:** | | | | | **445.32** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

**2 день**

| № п/п | | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 11 и старше | Б | Ж | У | | B | C | A | E | Ca | P | MG | Fe |
| 1. | 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,58 | 5,61 | 24,71 | 172,48 | 0,14 | 0 | 0,02 | 0,05 | 12,38 | 132,35 | 88,86 | 2,96 |
| 2. | 452 | Печень говяжья туш с овощами | 80\50 | 11 | 25 | 10,2 | 356 | 0,05 | | | | 10 | | 0,5 | |
| 3. | | Хлеб | 100 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 168 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. | 648 | Напиток из шиповника | 200 | 0 | 0 | 7,2 | 36 | 0,3 | 15 | 0,25 | 1,75 | 29,5 | 0 | 1 | 0 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | **732.48** | | | | | | | | |

**3 день**

| № п/п | | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 11 и старше | Б | Ж | У | | B | C | A | E | Ca | P | MG | Fe |
| 1. | 160 | Молочная вермишелевый с сахаром | | 250 | 6,1 | 6,4 | 21 | 149 | 0,08 | 1,4 | | | 43 | | | 0,43 |
| 2. | 648 | Компот из сухофруктов | | 200 | 0 | 0 | 7,2 | 36 | 0,3 | 15 | 0,25 | 1,75 | 29,5 | 0 | 1 | 0 |
| 3. | | Хлеб | | 50/50 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 | 0.009 | | | | 18,8 | | | 084 |
| 4. | 1 | Масло слив. | | 15 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | 0,011 | | | | 8,6 | | | 0,22 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | **399.8** | | | | | | | | |

**4 день**

| № п/п | | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 11 и старше | Б | Ж | У | | B | C | A | E | Ca | P | MG | Fe |
| 1. | 520 | Картофель отварной с маслом | | 200 | 11,1 | 5,3 | 34,81 | 236,58 | 0,1 | 13,71 | 0,02 | 0,5 | 9,35 | 51,96 | 19,14 | 0,76 |
| 2. | 487 | Рыба тушеная с овощами | | 80\50 | 15,59 | 13,06 | 17,6 | 236,88 | 0,11 | 2,6 | 0,03 | 0,28 | 39,6 | 152,29 | 19,39 | 1,56 |
| 3. | | Хлеб | | 100 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 168 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. | | Сладкий чай | | 200 | 2,25 | 2,24 | 10,75 | 72,22 | 0,13 | 7 | 0 | 0 | 1,55 | 0 | 0,3 | 0,02 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | **713,68** | | | | | | | | |

**5 день**

| № п/п | | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 11 и старше | Б | Ж | У | | B | C | A | E | Ca | P | MG | Fe |
| 1. | 311 | Рис отварной | | 200 | 2,38 | 4,43 | 19,46 | 143,17 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,05 | 0,78 | 39,55 | 12,43 | 0,34 |
| 2. | 461 | Котлета рыбная | | 120 | 7,61 | 9,37 | 9,87 | 158,91 | 0,09 | 5,01 | 0,03 | 0,27 | 23,88 | 72,46 | 16,85 | 0,93 |
| 3. | | Хлеб | | 100 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 168 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. | 685 | Какао с молоком и сахаром | | 200 | 0,04 | 0 | 13,94 | 56 | | | | | 9,0 | | 2,0 | 2,4 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | **662.52** | | | | | | | | |

**6 день**

| № п/п | | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции 11 и старше | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | B | C | A | E | Ca | P | MG | Fe |
| 1. | 314 | Пельмени отварные со сл. Маслом | 200 | 2,38 | 4,43 | 19,46 | 143,17 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,05 | 0,78 | 39,55 | 12,43 | 0,34 |
| 2. | 342 | Кисель | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | - | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| 3. | ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 44,53 | 0,02 | - | - | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 |
| 5. | ПР | Хлеб ржаной | 50 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | **ИТОГО:** | | | | | **445.32** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

**7 день**

| № п/п | | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 11 и старше | Б | Ж | У | | B | C | A | E | Ca | P | MG | Fe |
| 1. | 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,58 | 5,61 | 24,71 | 172,48 | 0,14 | 0 | 0,02 | 0,05 | 12,38 | 132,35 | 88,86 | 2,96 |
| 2. | 452 | Печень говяжья туш с овощами | 80\50 | 11 | 25 | 10,2 | 356 | 0,05 | | | | 10 | | 0,5 | |
| 3. | | Хлеб | 100 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 168 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. | 648 | Напиток из шиповника | 200 | 0 | 0 | 7,2 | 36 | 0,3 | 15 | 0,25 | 1,75 | 29,5 | 0 | 1 | 0 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | **732.48** | | | | | | | | |

**8 день**

| № п/п | | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 11 и старше | Б | Ж | У | | B | C | A | E | Ca | P | MG | Fe |
| 1. | 160 | Каша молочная рисовая с сахаром | | 250 | 6,1 | 6,4 | 21 | 149 | 0,08 | 1,4 | | | 43 | | | 0,43 |
| 2. | 648 | Сладкий чай | | 200 | 0 | 0 | 7,2 | 36 | 0,3 | 15 | 0,25 | 1,75 | 29,5 | 0 | 1 | 0 |
| 3. | | Хлеб | | 50/50 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 | 0.009 | | | | 18,8 | | | 084 |
| 4. | 1 | Масло слив. | | 15 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | 0,011 | | | | 8,6 | | | 0,22 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | **399.8** | | | | | | | | |

**9 день**

| № п/п | | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 11 и старше | Б | Ж | У | | B | C | A | E | Ca | P | MG | Fe |
| 1. | 332 | Макароны отварные с маслом | | 200 | 7,79 | 10,72 | 24,27 | 254,8 | 0,12 | 0,38 | | | 156,75 | 118,9 | 8,15 | 0,65 |
| 2. | 413 | Птица тушеная с овощами | | 120 | 5,6 | 5,11 | 0,04 | 84 | | | | | 4,41 | | | 0,249 |
| 3. | 685 | Чай с сахаром | | 200 | 0,04 | 0 | 13,94 | 56 | | | | | 9,0 | | 2,0 | 2,4 |
| 4. | | Хлеб | | 100 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 168 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **ИТОГО** | | | | | | **501,3** | | | | | | | | |

**10 день**

| № п/п | | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 11 и старше | Б | Ж | У | | B | C | A | E | Ca | P | MG | Fe |
| 1. | 311 | Рис отварной | | 200 | 2,38 | 4,43 | 19,46 | 143,17 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,05 | 0,78 | 39,55 | 12,43 | 0,34 |
| 2. | 461 | Котлета рыбная | | 120 | 7,61 | 9,37 | 9,87 | 158,91 | 0,09 | 5,01 | 0,03 | 0,27 | 23,88 | 72,46 | 16,85 | 0,93 |
| 3. | | Хлеб | | 100 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 168 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. | 685 | Какао с молоком с сахаром | | 200 | 0,04 | 0 | 13,94 | 56 | | | | | 9,0 | | 2,0 | 2,4 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | **662.52** | | | | | | | | |