

А.А.Петрыкин 29» 2027 г.

Примерное 10 дневное меню на 2024/2025 учебный год уч-ся 5 -11 классы

1 день

№		Прием пищи,	Macca	Пище	вые вег	цества	Энергети-	Витам	ины (м	1 Г.)		Минер	альные	вещест	ва
п/п	8	Наименование блюда	порции	(r)			ческая								
		,		Б	Ж	У	ценность (ккал)	В	C	A	Е	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								

№		Прием пищи,	Macca	Пищ	евые		Энергетическая	Вита	минь	I (MГ.)		Минер	зальные	вещесті	за
п/п		Наименование блюда	порции	веще	ства (г)	ценность (ккал)								
			7	Б	Ж	У	,	В	С	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								

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пище	евые ства (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витам	ины (мг.)		Мине		ные	
			* '	Б	Ж	У	, 4,	В	С	A	Е	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								

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пище	вые вец	цества	Энергетическая ценность (ккал)	Витам	ины (мг	.)	• • •	Мин	еральные	е вещест	гва
				Б	Ж	У		В	C	A	Е	Ca	P	MG	Fe
1.	520	Картофельное пюре со сливочным 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	130	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								

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пище	евые веп	цества	Энергетическая ценность (ккал)	Вита	мины (мг.)		Минер	альные	веществ	за
				Б	Ж	У		В	С	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.	43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
5.	685	Какао с молоком	200	0,04	0 .	13,94	56					9,0		2,0	2,4
		итого:					662.52					· · · · · · ·			

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пище (г)	вые веп	цества	Энергети- ческая	Витам	ины (и	иг.)		Минер	альные	вещест	ва
				Б	Ж	У	ценность (ккал)	В	С	A	Е	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	_							

No		Прием пищи,	Macca	Пище	евые		Энергетическая	Вита	мины	(мг.)		Минер	альные в	веществ	a
п/п		Наименование блюда	порции	веще	ства (г)		ценность (ккал)								
				Б	Ж	У		В	С	A	Е	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	Фрикадельки в томатном соусе	100	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				• -			,	

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пище	евые ства (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витам	ины (мг.)		Мине вещес		ные	
			_	Б	Ж	У		В	С	A	Е	Ca	P	MG	Fe
1.	160	Каша молочная манная с сахаром	250	6,8	6,3	32	151	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								

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	(г)	евые вег	цества	Энергетическая ценность (ккал)	Витал	мины ((мг.)		Минера	льные і	вещест	ва
		тинионование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В	С	A	Е	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				• •				
	٠.		٠.								, <u>-</u>			·.	

10 день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пище (г)	вые веп	цества	Энергетическая ценность (ккал)	Вита	мины (мг.)		Минер	альные	веществ	за
				Б	Ж	У		В	С	A	Е	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.	43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	26,7	0 .	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
5.	685	Какао с молоком	200	0,04	0	13,94	56		-			9,0		2,0	2,4
	-	итого:					662.52								

Основание:

- 1. СанПин 2.4.5.2409 08
- 2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания.