УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Веретьинская сш»
_____ А.А.Петрыкин
«31_» августа _2023 г.

10 дневное меню на 2023/2024 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		В	С	А	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**								

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		В	С	А	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	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		В	С	А	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**								

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		В	С	А	Е	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		В	С	А	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.	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)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	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	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		В	С	А	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	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		В	С	А	Е	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		В	С	А	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**								

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		В	С	А	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.	685	Какао с молоком с сахаром		200	0,04	0	13,94	56					9,0		2,0	2,4
		ИТОГО:						**662.52**								