УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Веретьинская сш»
_____ А.А.Петрыкин
«29» августа 2024 г.

Примерное 10 дневное меню
на 2024/2025 учебный год на детей из многодетных семей

1 день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1.	160	Молочная каша с сахаром (пшенная.рисовая.геркулес)	200	6,1	6,4	21	149	0,08	1,4			43			0,43
2.	342	Сладкий чай	200	0	0	7,2	36	0,3	15	0,25	1,75	29,5	0	1	0
3.		Хлеб ржаной пшеничный	30/30	4,5	1,2	29,2	168	0.009				18,8			084
4.	1	Масло слив. порционное	15	0,06	8,25	0,09	74,8	0,011				8,6			0,22
		ИТОГО:					**427.8**								

2 день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1.		Яйцо вареное	2	5,58	5,61	24,71	72,48	0,14	0	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96
2.		Какао с молоком и сахаром	200	11	25	10,2	116	0,05				10		0,5	
3.		Хлеб ржаной и пшеничный	30\30	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
4.		Сыр порционный	15	0,06	8,25	0,09	74,8	0,011				8,6			0,22
		ИТОГО:					**431.28**								

3 день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	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	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	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	0,16	0,16	27,88	44,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
3.	ПР	Хлеб ржаной и пшеничный	30\30	1,5	0,19	9,2	168	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
5.		Масло сливочное порционное	15	0,06	8,25	0,09	74,8	0,011				8,6			0,22
		ИТОГО:					**430.57**								

4 день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1.	160	Молочная каша с сахаром (пшенная.рисовая.геркулес)	200	6,1	6,4	21	149	0,08	1,4			43			0,43
2.	342	Сладкий чай	200	0	0	7,2	36	0,3	15	0,25	1,75	29,5	0	1	0
3.		Хлеб ржаной пшеничный	30/30	4,5	1,2	29,2	168	0.009				18,8			084
4.	1	Масло слив. порционное	15	0,06	8,25	0,09	74,8	0,011				8,6			0,22
		ИТОГО:					**427.8**								

5 день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1.		Яйцо вареное	2	5,58	5,61	24,71	72,48	0,14	0	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96
2.		Какао с молоком и сахаром	200	11	25	10,2	116	0,05				10		0,5	
3.		Хлеб ржаной и пшеничный	30\30	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
4.		Сыр порционный	15	0,06	8,25	0,09	74,8	0,011				8,6			0,22
		ИТОГО:					**431.28**								

6день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1.	160	Молочная каша с сахаром (пшенная.рисовая.геркулес)	200	6,1	6,4	21	149	0,08	1,4			43			0,43
2.	342	Сладкий чай	200	0	0	7,2	36	0,3	15	0,25	1,75	29,5	0	1	0
3.		Хлеб ржаной пшеничный	30/30	4,5	1,2	29,2	168	0.009				18,8			084
4.	1	Масло слив. порционное	15	0,06	8,25	0,09	74,8	0,011				8,6			0,22
		ИТОГО:					**427.8**								

7 день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1.		Яйцо вареное	2	5,58	5,61	24,71	72,48	0,14	0	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96
2.		Какао с молоком и сахаром	200	11	25	10,2	116	0,05				10		0,5	
3.		Хлеб ржаной и пшеничный	30\30	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
4.		Сыр порционный	15	0,06	8,25	0,09	74,8	0,011				8,6			0,22
		ИТОГО:					**431.28**								

8 день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	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	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	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	0,16	0,16	27,88	44,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
3.	ПР	Хлеб ржаной и пшеничный	30\30	1,5	0,19	9,2	168	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
5.		Масло сливочное порционное	15	0,06	8,25	0,09	74,8	0,011				8,6			0,22
		ИТОГО:					**430.57**								

9 день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1.	160	Молочная каша с сахаром (пшенная.рисовая.геркулес)	200	6,1	6,4	21	149	0,08	1,4			43			0,43
2.	342	Сладкий чай	200	0	0	7,2	36	0,3	15	0,25	1,75	29,5	0	1	0
3.		Хлеб ржаной пшеничный	30/30	4,5	1,2	29,2	168	0.009				18,8			084
4.	1	Масло слив. порционное	15	0,06	8,25	0,09	74,8	0,011				8,6			0,22
		ИТОГО:					**427.8**								

10 день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1.		Яйцо вареное	2	5,58	5,61	24,71	72,48	0,14	0	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96
2.		Какао с молоком и сахаром	200	11	25	10,2	116	0,05				10		0,5	
3.		Хлеб ржаной и пшеничный	30\30	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
4.		Сыр порционный	15	0,06	8,25	0,09	74,8	0,011				8,6			0,22
		ИТОГО:					**431.28**								