

«Утверждаю»



«Согласовано»

ТОУ Роспотребнадзора РСО-А в Мрздокском р-не

Начальник *М.Н. Маренко*

26.08.2014 г.

Примерное 10-и дневное меню для обучающихся 11-18 лет общеобразовательных учреждений Моздокского района

Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества, г.			Энерге- тическ ая ценное сть (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	E, мг.	Na, мг.	K, мг.	P, мг.
		Б	Ж	У	Б	Ж	У										
День 1	Каша молочная	200	13,7	10,44	44			331,3	0,21	0,9	1,5	184,5	3,54	0,1	0,7	265,6	366,7
	Гречневая																
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33			150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47			40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-
Итого по приему пищи:									-	-	-	-	-	-	-	-	-
День 2	Каша молочная	440	17,35	18,5	71,8			522,15	0,29	0,9	4,33	238,95	43,64	0,1	1,92	265,6	366,7
	Гречневая																
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33			150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47			40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-
Итого по приему пищи:									-	-	-	-	-	-	-	-	-
День 3	Каша пшеничная	180	7,44	8	36,56			241,6	0,175	-	2,56	1,26	0,06	1,02	5,31	28,88	53,34
	Сосиска отварная	40	7,46	9,47	13,61			137	0,18	-	0,38	20,09	2,4	0,07	-	-	130,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5			70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
	Сок натуральный	200	0,82	-	26,0			110	0,02	0,1	0,18	14,8	37,7	-	-	-	-
Итого по приему пищи:									-	-	-	-	-	-	-	-	-
День 4	Макаронны с сыром	200	13,49	13,34	41,38			331,7	0,16	0,13	1,52	139,14	3,01	-	511,02	0,27	1,42
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33			150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Компот	200	0,04	-	12			47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-
	Чай с сахаром	440	16,65	21,4	71,71			530,23	0,246	17,93	2,31	234,29	5,01	-	511,02	0,27	1,42
Итого по приему пищи:									-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого за 10 дней	Пельмени со сметаной	150/15	19,5	27	65,85			462	0,363	18	2,12	151,01	18,3	3,0	751,5	79,52	507
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5			70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-

Итого по приему пищи:																							
День 5																							
Макароны отварные	200	5,66	5,66	38	247,2	6,088	3,34	1,34	50,77	11,24	-	90,58	0,21	1,76									
Сосиска отварная	40	7,46	9,47	13,61	137	0,18	-	0,38	20,09	2,4	0,07	-	-	130,5									
Икра кабачковая	40	0,63	2,96	2,56	39,6	0,006	13,44	0,233	47	7,9	1,58	7,64	63,43	152,34									
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-									
Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-									
Итого по приему пищи:	510	16,65	18,39	78,14	533,86	0,284	16,78	5,05	237,16	61,64	1,65	99,44	63,64	284,6									
Итого по приему пищи:																							
День 6																							
Каша мол. «Дружба»	200	8,2	9,2	34,44	276,88	0,12	1,18	0,74	120,34	6,96	0,06	2,06	12,7	19,08									
Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	60,36	26,2									
Какао с молоком	200	4,77	8,64	10,63	115,11	0,118	0,227	0,47	32,1	6,96	1,02	3,56	73,06	45,28									
Итого по приему пищи:	440	16,09	25,9	63,4	542,4	0,318	1,407	1,96	164,69	6,96	1,02	3,56	73,06	45,28									
Итого по приему пищи:																							
День 7																							
Пельмени со сметаной	150/15	19,5	27	65,85	462	0,363	18	2,12	151,01	18,3	3,0	751,5	79,52	507									
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-									
Чай с сахаром	200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	108,2	1,3	3,22									
Итого по приему пищи:	415	24,05	8,91	67,35	560,73	0,168	18,01	2,1	279,8	18,8	-	108,2	1,3	3,22									
Итого по приему пищи:																							
День 8																							
Макароны с сыром	200	13,49	13,34	41,38	331,7	0,16	0,13	1,52	139,14	3,01	-	511,02	0,27	1,42									
Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-									
Компот	200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-									
Итого по приему пищи:	440	16,65	21,4	71,71	530,23	0,24	17,93	2,31	234,29	5,01	-	511,02	0,27	1,42									
Итого по приему пищи:																							
День 9																							
Каша рисовая молочная	200	9,2	7	42,52	265,53	0,11	8,2	1,14	124,2	11,7	1,27	6,51	48,88	73,34									
Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-									
Какао	200	4,77	8,64	10,63	115,11	0,118	0,22	0,47	32,1	-	0,96	1,5	60,36	26,2									
Итого по приему пищи:	440	17,09	23,7	71,48	531,48	0,314	8,42	2,36	168,55	11,78	2,23	8,01	109,24	99,54									
Итого по приему пищи:																							
День 10																							
Гречка отварная	180	8,15	7,28	46,2	252	0,13	4,91	1,36	68,4	12,4	0,39	0,42	221,1	48,9									
Сосиска отварная	40	7,46	9,47	13,61	137	0,18	-	0,38	20,09	2,04	0,07	-	-	130,5									
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-									
Икра кабачковая	40	0,63	2,96	2,56	39,66	0,006	13,44	0,23	47	7,9	1,58	7,64	63,43	152,34									
Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-									
Итого по приему пищи:	490	19,14	20,01	86,34	538,66	0,33	18,35	5,07	254,79	62,8	2,06	9,28	284,53	331,74									