

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 8 пгт Спирово



Петрыкина Ю.С.

Приказ директора №42/2-р от 21.12.2022

Примерное десятидневное меню МОУ СОШ №8 пгт Спирово

Возрастная категория 7-11 лет

Возрастная категория 7-11 лет

День четвертый. Четверг первая неделя

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
82(2015)	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23				
312(2015)	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,00	18,16	0,00	0,00	36,98	0,00	27,75	1,01				
229(2015)	Рыба тушеная в томате	100	9,75	4,95	3,8	105	0,00	3,73	0,00	0,00	39,07	0,00	48,53	0,85				
349 (2015)	Каша из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,70				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40		10,00	1,24				
2 (2015)	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	3,7	8,5	26,25	155	0,04	0,00	0,00	0,52	8,4	-	4,2	0,35				
ИТОГО:		800	22,02	19,56	113,19	760,76												

Обед

Возрастная категория 7-11 лет

День шестой. Понедельник вторая неделя.

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
96(2015г.)	Рассоловник Ленинградский с крупной пшеничной мукой	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38	0,00	2,35	31,15	56,73	24,18	0,93				
332(2004г.)	Макаронные изделия с маслом	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,002	0,63	5,0	11,6	13,8	0,81				
413(2004)	Сосиска отварная	100	6,54	8,11	12,4	174,02	0,09	1,24	0,00	0,00	15,55	159	10,0	1,41				
648(2004)	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0,00	3,2	15,8	2	0,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
2(2015)	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	3,7	8,5	26,25	155	0,04	0,00	0,00	0,52	8,4	-	4,2	0,35				
ИТОГО:		800	20,65	23,33	111,29	770,23												

Обезл

Возрастная категория 7-11 лет

День десятый. Пятница вторая неделя.

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
82(2015)	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68	-	2,40	51,73	54,60	26,13	1,23				
492(2004)	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	0,2	0,52	0,1	2,34	80,9	69,3	56,8	1,82				
349 (2015)	Каша из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,70				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
3 (2015)	Хлеб пшеничный с сыром	40/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,00	0,52	139,2	-	9,45	0,49				
ИТОГО:		750	29,1	32,87	110,99	900,51												

Обед