

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 8 \_\_\_\_\_ Петрыкина Ю.С.

*Мешков* №105-А

«21» \_\_\_\_\_ августа \_\_\_\_\_ 2024 г.



**Примерное десятидневное меню МОУ СОШ № 8 пгт Спирово**

**Возрастная категория 7-11 лет**



День второй. Вторник первая неделя.

№ респ.	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	Mg	Fe				
140(2004з)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	2,27	56,4	102,6	27,0	2,76				
511(2004з)	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0	0,02	0,89	5,13	150	24,7	0,33				
295 /2015з/	Комплект рубленая из птицы	110	15,3	29,4	15,46	388	-	1,04	-	-	55,54	97,54	20,8	1,42				
685(2004з)	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58	-	6,0	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34				
	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				
3 (2015)	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/16	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,00	0,52	139,2	-	9,45	0,49				
ИТОГО:		701	41,75	51,35	92,79	1017,31												

Обсч













Возрастная категория 7-11 лет

День седьмой. Вторник 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	Мg	Fe				
102 (2015)	Суп картофельный с фасолью	250	5,6	10,84	19,23	144,43	0,09	5,83	0,00	0,13	43,23	75,6	38,25	1,83				
332 (2004г.)	Макаронны отварные 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				
462 /2004г./	Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,6	0,07	0,45	0,1	1,78	13,4	225	17,02	0,62				
685(2004)	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58	-	6,0	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ИТОГО:		780	35,67	30,96	121,99	746,91												

Обед



Возрастная категория 7-11 лет

День восьмой. Среда вторая неделя.

№ рецепта	Прием 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	Мg	Fe				
138 (2004г.)	Суп крестьянский с крупной	250	10	8,63	7,9	167,3	0,09	9,67	0,00	0,13	64,3	75,6	19,2	2,37				
437 (2004г.)	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,009	0,72	0,07	0,00	9,78	280	43,5	2,08				
679 (2004г.)	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,61	12,98	208,5	67,5	3,95				
648 (2004г.)	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0				
	Хлеб ржанопшеничный	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				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
<b>ИТОГО:</b>		<b>780</b>	<b>30,4</b>	<b>29,39</b>	<b>104,36</b>	<b>789,73</b>												

Обед

Возрастная категория 7-11 лет

День девятый. Четверг вторая неделя.

№ рел.	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	Мg	Fe			
149 (2004)	Суп с круглой и курицей	250	6,0	7,3	16,6	156	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	152,2	40,92	1,97			
377(2004)	Рыба жаренная	100	19,6	8,9	0,2	159,3	0,16	1,76	0,00	0,00	81,8	0,00	55,12	1,54			
694 (2005)	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0,00	36,98	86,6	27,75	1,01			
639(2004)	Компот из сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	0,12	9,36	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
<b>ИТОГО:</b>		<b>780</b>	<b>44,06</b>	<b>22,34</b>	<b>111,53</b>	<b>748,03</b>											

Обед

Возрастная категория 7-11 лет

День десятий. 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				
110(2004)	Борщ с капустой и картофелем	250	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	115,8	38,84	1,34				
492(2004)	Плюс из пиццы	200	17,8	18,48	33,46	380	0,2	0,52	0,1	2,34	80,9	69,3	56,8	1,82				
685(2004)	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58	-	6,0	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34				
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
1 (2004г.)	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,00	0,05	0,52	52,2	-	8,9	0,65				
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>40,27</b>	<b>38,29</b>	<b>91,58</b>	<b>791,46</b>												

Обсч