

«Утверждаю»

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

*Адреса № 105-к*

«21» *августа* 2024 г.



Примерное десятидневное меню МОУ СОШ № 8 пгт Спирово

Возрастная категория 7-11 лет ГПД

Возрастная категория 7-11 лет

День первый. Понедельник первая неделя.

№ реп.	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
442(2005)	Омлет с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	0,12	0,48	0,32	0	396,3	241,94	21,3	5,51
382 (2015)	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,00	1,59	0,00	0,00	152,22	143	21,34	0,48
1 (2004)	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,00	0,05	0,05	52,2	0	8,9	0,65
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>26,75</b>	<b>37,09</b>	<b>21,07</b>	<b>567,88</b>								

Обед

Возрастная категория 7-11 лет

День второй. Вторник первая неделя.

№ рец.	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
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
413 (2004г.)	Сосиски отварные	100	6,54	8,11	12,4	174,2	0,09	1,24	0,00	0,00	15,55	159	10,0	1,41
399(2011г.)	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	0,20	4,0	-	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,4</b>	<b>21,41</b>	<b>67,88</b>	<b>560,45</b>								

Обед













Возрастная категория 7-11 лет

День сельмой. Вторник вторая неделя.

№ реп.	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
182 (2015)	Каша молочная из риса с маслом сливочным	210	5,1	10,72	33,42	251	0,00	1,17	0,00	0,00	130,09	0,00	30,12	0,47
379(2015)	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,00	1,3	-	-	125,78	-	14,0	0,13
1 (2004г)	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,00	0,05	0,05	52,2	0	8,9	0,65
399(2011г)	Сок фруктовый 0,2	200	1,0	0,2	20,2	92	0,20	4,0	-	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>660</b>	<b>11,3</b>	<b>22,2</b>	<b>70,01</b>	<b>572,7</b>								

Обед





Возрастная категория 7-11 лет

День девятый. Четверг вторая неделя.

№ реп.	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	
332 (2004)	Рожки отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0,00	0,02	0,63	5,0	11,6	13,8	0,81	
413 (2004г.)	Сосиски отварные	100	6,54	8,11	12,4	174,2	0,09	1,24	0,00	0,00	15,55	159	10,0	1,41	
399(2011г.)	Сок фруктовый 0,2	200	1,0	0,2	20,2	92	0,20	4,0	-	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8	
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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>501</b>	<b>18,69</b>	<b>17,16</b>	<b>73,03</b>	<b>580,6</b>									

Обед

Возрастная категория 7-11 лет

День десятый. Пятница вторая неделя.

№ рец.	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
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
295/2015г/	Котлета рубленая из птицы	110	15,3	29,4	15,46	388	-	1,04	-	-	55,54	97,54	20,8	1,42
685(2004)	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0,00	6,0	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
I (2004г)	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,00	0,05	0,05	52,2	0	8,9	0,65
<b>ИТОГО:</b>		<b>510</b>	<b>29,29</b>	<b>45,86</b>	<b>62,35</b>	<b>712,35</b>								

Обед