

Утверждено

Приказ № 9/1 от « 7 » 01 2024 г.

Директор МБОУ «Тороповская оош»

Н.Н. Пташинская



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

5-9 классы

Возраст: 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	1-ая неделя																
	1 день - понедельник																
173	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,00	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0,23	130,67	157,44	36,46	0,6			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96	9,45	0,49			
383	Какао с молоком сгущенном	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,03	0,55	0,014	-	119,36	124,68	22,1	0,62			
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8			
	Итого	690				765,34											
	2 день -вторник																
269	Котлета мясная	100	13,33	24,67	1,1	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	39,33	2,33			
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68			
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5	0,69			
71	Овощи свежие огурец	100	0,72	0,1	1,9	12	0,04	4,9	-	0,1	17	30	14	0,5			
	Итого	680				884,3											
	3 день - среда																
259	Жаркое по - домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46			
45	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52			
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			

