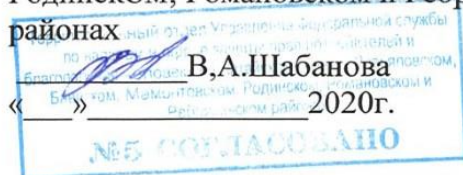


Согласовано: Начальник ТОУФС
Роспотребнадзора по Алтайскому краю в
Завьяловском, Баевском, Мамонтовском,
Родинском, Романовском и Ребрихинском
районах



Утверждаю:
Директор МКОУ «Ребрихинская СОШ»

Н.Н. Шрейдер
«01» сентября 2020г.

Примерное 12 дневное меню
для обучающихся 5-9 классов

Боровлянской ООШ филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ»
в 2020-2021 учебном году
Возрастной состав от 11-16 лет

Боровлянская ООШ В.Р.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-16лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
168	Каша рисовая молочная с маслом	230	3,38	4,45	40,5	215,76	0,15	0	20,0	0	12,20	3,32	98,10	147,7
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	3,67	0,01	0,01	112,55	18,42	99,08	185,54
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
61	Морковь с курагой	60	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	0	149,02	2,99	97,70	135,89
	Итого	520	19,53	27,3	125,1	629,09	0,36	7,39	23,26	0,01	280,07	27,13	301,58	499,63

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-16лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
312	Пюре картофельное с туш. овощами	200	4,44	31,74	7,201	330,6	0,045	1,01	0,18	0,44	113,59	0,25	11,1	73,32
608	Биточки мясные	100	14,05	11,46	10,22	198,7	0,09	0,12	23	0	35,274	1,2	25,7	133,1
349	Компот из сухофруктов	200	1,52	0	40,06	158,5	0,04	1,06	0	0	6,4	0,18	0	3,6
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
47	Капуста с луком и рас. маслом	60	0,96	2,19	3,792	37,818	0,01	27,43	0,17	1,58	53,84	0,63	14,85	27,9
	Итого	590	23,27	65,69	76,073	798,418	0,285	29,62	23,35	2,02	215,40	4,66	58,35	268,42

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-16лет

[illegible]

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-16лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
309	Макароны отварные с маслом	200	13,155	14,025	86,895	604,765	0,16	0	0	5,31	2,55	1,55	13,7	73,37
290	Мясо птицы, тушеное с овощами	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,05	0,03	53,75		68,13	2,03	25,58	166,13
120	Помидоры свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,06	25	0,42	0,05	14	0,9	0,11	0,24
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0.3	89,71	0,46	13,03	89,51
	Хлеб пшеничный	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
		590	43,895	58,435	148,275	1187,195	0,43	26,95	54,19	5,36	180,69	7,34	59,12	359,75

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-16лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	10,35	7,31	46,36	292,5	-0	-0	0,77	1,71	9,8	0,8	0,95	14,77
286	Тефтели мясные	100	11,7	12,9	14,9	223,0	0,07	1,13	51		57,8	1,27	28,4	141,4
943	Чай сладкий	200	0,2	0,08	0,6	28	0	0,09	0	0	4,54	0,75	4,03	7,55
	Хлеб пшеничный	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
42	картофель с зеленым горошком	60	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	5,48	56,78	170,04
	Итого	590	36,11	48,99	106,75	851,03	0,57	5,27	51,78	9,62	152,1	10,7	96,86	364,26

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-16лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87	Суп рыбный	220	6,88	6,728	11,464	137,8	0,04	3,56			36,24	1,016		
604	Расстегай с повидлом	100	7,28	11,78	61,33	438,92	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	0,95	15,24	121,64
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	3,67	0,01	0,01	112,55	18,42	99,08	185,54
	Хлеб пшеничный	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
71	овощная нарезка	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,06	25	0,42	0,05	14	0,9	0,11	0,24
		610	26,14	41,208	105,294	778,58	0,55	32,5	0,48	1,5	239,7	^{23,68} ₆	121,13	337,92

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-16лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
168	Каша манная на молоке с сахаром, маслом	230	7,404	7,9	53,240	306,192	0,03	0	20	0	10,7	0,47	7,9	38,6
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,8	0	0,06	100,32	0,12	5,83	0,06
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
52	Свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	0,8	12,54	24,58
	Всего	520	12,964	34,51	93,6	546,032	0,16	7,5	20	0,06	138,41	3,79	32,97	93,74

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-16лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
312	Картофельное пюре	200	1,75	12,53	2,84	156,63	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	0,25	11,1	73,32
321	Капуста тушеная	100	1,41	1,44	4,425	34,732	0,02	40,32	0,17	0,15	46.63	0,59	15,36	31,15
608	котлета	100	14,05	11,46	10,22	198,7	0,09	0,12	23	0	35,274	1,2	25,7	133,1
	хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
517	кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0	0	0	0	4,65	0,03	0	4,42
47	Капуста с луком и рас. маслом	60	0,96	2,19	3,792	37,818	0,01	27,43	0,17	1,58	53,84	0,63	14,85	27,9
	Итого	630	21,83	47,92	65,097	622,2,382	0,25	68,88	23,52	2,17	213,65 4	5,1	73,68	300,3 9

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-16лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174	Каша вязкая на молоке с из хлопьев овсяных	230	9,8	11,74	32,78	276,74	0,1	0,25	0,01	0,09	188,95	0,83	14	90
349	Компот из сухофруктов	200	1,52	0	40,06	158,5	0,04	1,06	0		6,4	0,18	0	3,6
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
5	Морковь с сахаром	60	1,3	0,08	10,5	45	0,03	0,96	238	2,32	11,48	0,3	17,23	99,01
	Итого	520	14,92	32,12	98,14	553,04	0,27	2,27	238,01	2,41	213,13	3,71	37,93	223,1 1

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-16лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
304	Рис отварной рассыпчатый	200	8,73	14,61	75	244,26	0,39	0	0,09	1	147,51	3,585	76,81	261,39
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,5	5,1	4,3	101,5	0,06	0,96	3,75	0	12,88	0,54	10	84,25
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	3,67	0,01	0,01	112,55	18,42	99,08	185,54
	Итого	530	29,55	42,29	109,52	533,22	0,57	4,63	3,85	1,01	279,24	24,945	192,59	561,68

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-16лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
309	Макароны отварные с маслом	200	13,155	14,025	86,895	604,765	0,16	0	0	5,31	2,55	1,55	13,7	73,37
608	Биточки	100	14,05	11,46	10,22	198,7	0,09	0,12	23	0	35,274	1,2	25,7	133,1
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
71	Овощная нарезка	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,06	25	0,42	0,05	14	0,9	0,11	0,24
349	Компот из сухофруктов	200	1,52	0	40,06	158,5	0,04	1,06	0		6,4	0,18	0	3,6
		590	31,685	45,905	154,255	1049,165	0,45	26,18	23,42	5,36	64,524	6,23	46,21	240,81

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-16лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
183	Каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	230	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	2,91	52,05	113,68
943	Чай сладкий	200	0,2	0,08	0,6	28	0	0,09	0	0	4,54	0,75	4,03	7,55
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
605	Булочка с повидлом	100	7,28	11,78	61,33	438,92	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	0,95	15,24	121,64
54	Свекла с яблоком	60	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	1,55	16,7	30,78
	Итого	620	14,55	42,64	107	766,77	0,6	10,29	0,11	4,8	207,47	8,56	94,72	304,15