



Общественное десятидневное меню (завтраки) для организации питания детей в возрасте от 0 до 14 лет муниципальных образований

День 1

Возраст: 12-18 лет



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный вермишелевый	250	0,5	0,1	1	7,8	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4
279	Сыр порционными	20	14,5	14,2	10,6	228,7	0,07	1,9		2,4	13,2	158,3	23,2	2,2
382	Какао с молоком	250	0,1		15	60,6		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
П/П	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
Итого за Завтрак			26,4	20,6	80,3	611,2	0,45	5	0,3	3,6	60,8	443,4	190,3	8,6
Процентное содержание от суточного рациона						26,0								

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
221	Макароны с сыром	250	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7
П/П	Икра кабачковая	100	10,4	24	0,9	229,6	0,03			0,1	25,9	1,3		1,8
349	Компот из сухофруктов	250	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5
П/П	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
Итого за Завтрак			21,8	38,8	80,4	728,7	0,22	9,9	0,3	4,8	95,5	158,3	44,3	5
Процентное содержание от суточного рациона						26,9								

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша молочная Геркулес	250	6,7	8,6	30,5	222,4	0,14			0,6	17,2	103	40	1,1
209	Рйцо вареное	60	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3			0,4			
П/П	Батон школьный с маслом	40	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
Итого за Завтрак			17,3	24,3	97,8	668,4	0,39	13,5	0,1	1,7	41,5	205,1	67,5	3,4
Процентное содержание от суточного рациона						24,6								

День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	50	2,2	7,8	16	138,5	0,04		0,1	0,6	6	21,8	3,6	0,3
395	Вареники с картошкой/сметана	250	10,3	10,3	53,4	342,6			0,1	0,1	1,8	2,6		
377	Чай с лимоном	250	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
Итого за Завтрак			14,8	20,5	106,4	663,9	0,1	20,1	0,4	1,1	48,8	50,5	25,8	5,2
Процентное содержание от суточного рациона						24,5								

Директор школы _____

Основное меню (завтраки) для организации питания Детей в возрасте 12-18 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях. Вариант 1

Возраст: 12-18 лет



День 7

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
182	Суп куриный вермешелевый	250	7,3	9,2	36,5	253,2	0,05		0,1	0,6	15,5	31,6	8,7	0,4		
209	Яйцо отварное	60	5,2	5,2		67,8	0,01	0,2	0,1		200		9	0,2		
376	Чай с сахаром	250	3,7	3,2	19,1	119,7	0,09	4,1	24,4		159,6	109,8	17,9	0,2		
1	Батон школьный с маслом	50	6	1	31,6	159,6	0,15			1,5	23,8	139,3	38,5	2,2		
Итого за Завтрак			22,2	25,8	88,6	666,4	0,3	4,3	24,6	2,2	400,7	283,3	74	3		
Процентное содержание от суточного рациона																

