

Примерное меню на 10 дней

с 12 лет и старше

Утверждаю: _____
 Директор школы Серкина Е.И.



наименование блюда	выход,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ,ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
каша рисовая	205	5,16	8,28	31,49	206,93	129,3	2,9	133,3	0,45	0,04	0,16	0,06	0,55
какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	138	147,6	6,6	135,5	0,16	0,1	0,35	0,06	7,12
шоколад	100	7,8	42,,6	45,9	184	73	228	308	11,9	2	0	0	0
хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
Итого: завтрак		21,46	12,22	133	685,66	373,9	269,7	684,8	15,2	2,14	1,51	0,24	7,67
картофельное пюре	180	3,76	6,04	23,53	159,8	49,57	25	105,9	0,13	0,05	0,2	0,14	6,24
гуляш из говядины	100	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	235	2,8	0	0	0,21	1,54
хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,9	47,52	85,75	0,17	0	0,02	0,07	12,92
Итого: завтрак		33,21	26,08	86,61	625,71	209,9	136,1	534,6	5,8	0,05	1,22	0,54	20,7
борщ	250	3,56	5,12	14,17	117	64,5	42,48	24	0,78	0	0	0,1	7,9
Хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
яблоки	200	0,8	0,2	8	90	32	18	22	4,4	0,06	0,51	0,06	330
чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	15	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12
Итого: завтрак		9,03	5,79	64,65	401,21	192,6	107,7	210,1	7,98	0,14	2,11	0,33	349,9
каша манная	205	6,17	13,7	31,45	221,7	131,9	19,5	135	0,44	0,06	0,52	0,07	0,55
сыр порционно	15	3,68	4,34	0	54,61	129,4	5,15	144	0,15	0,04	0,08	0,01	0,1
чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	15	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12
Хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
Итого: завтрак		14,52	18,51	73,93	470,52	357,4	71,85	443,1	3,39	0,18	2,2	0,25	12,65
Макаронны отварные	180	6,61	5,5	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	0,03	1	0,07	0
тефтели мясные	100	17,6	16,78	12,47	273,48	44,23	25,78	172,2	2,1	0,12	2,07	0,08	0,47
какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	138	147,6	6,6	135,5	0,16	0,1	0,35	0,06	7,12

