

Примерное десятидневное меню
МОУ «Береговская ООШ»
на 2024 - 2025 учебный год
для учащихся 5-9 классов
(завтраки)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Береговская ООШ»
А.М.Демин/
2024-2025 года



[illegible]

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	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		
2-ой день																
завтрак																
ТК	Гуляш из мяса птицы	80	13,8	20,2	5,1	260,2	0,038	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,50	8,76	33,14	12,58	0,478		
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
	Чай	200	14,83	3,54	17,58	118,6	1,588	-	-	-	152,2	124,56	21,34	-		
	Итого		44,31	30,91	113,42	854,63	1,876	1,012	-	3,97	197,78	503,112	194,379	7,889		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ реч. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6-ой день																
завтрак																
62	Тфтелея с овощами	80	14,1	6,6	3,4	132,1	-	3,17	-	0,427	-	-	21,63	0,4		
294	Макаронны отварные	150	8,77	1,18	36,68	145,03	-	-	-	-	1,37	0,34	12,88	0,03		
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478		
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
379	Чай	200	0,1	-	29,2	100,4	0,004	1,4	0,004	-	-	-	1,6	0,42		
	Итого		30,05	8,86	121,38	609,61	0,044	4,57	0,004	0,927	10,13	33,48	48,69	1,748		

№ реч. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
7-ой день																
завтрак																
ТК	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1		
ТК	Бефстроганов из куриного филе.	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15		
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478		
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
283	Компот из сухофруктов.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,012	80	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634		
	Итого		24,65	9,93	136,24	689,3	0,25	92,37	0,04	5,52	96,05	193,28	76,91	4,902		

№ реч. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
8-ой день																
завтрак																
ТК	Котлета рыбная	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15		
ТК	Рис отварной	150	3,65	5,37	6,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Итого		21,52	18,16	101,84	796,6	0,113	14,99	0,04	4,79	209,46	320,45	85,54	3,438		

№ реч. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9-ый день																
завтрак																
ТК	Голубцы ленивые	150	98,07	11,59	323,75	1710,61	0,15	18,16	0,12	0,18	12,01	12,4	27,75	1		
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478		
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
283	Компот из сухофруктов.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,012	80	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634		
	Итого		105,71	12,67	403,74	2056,48	0,202	98,16	0,12	1,44	42,11	48,98	43,77	2,532		

[illegible]