



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Васинская СОШ
 Т.В. Козлова
 06.08.2022 №65

МБОУ Васинская СОШ

Примерное 10-дневное меню питания учащихся 5-9 классов (согласита)
 2021-2022г.

Наименование блюда или изделия	Выход г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)						
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A	E			
День 1																
Завтрак																
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	9.80	13.94	41.73	336.00	84.23	102.24	16.2	0.54	1.91	0.06	0.04	0.62			
Чай с сахаром	200	0.20	0	14.00	28.00	6.00	2.0	1.5	0.40	0	0	0	0			
Батон	40	3.10	0.2	20.1	94.7	9.2	33.6	13.2	0.8	0.1	0	0	0.8			
Сыр	15	3.48	4.43	0.20	54.60	132.00	75.00	5.25	0.15	0.02	0.11	39.00	0.12			
Итого	460	16.58	18.57	76.03	513.30	231.43	212.84	36.15	1.89	2.02	0.18	39.04	1.54			
День 2																
Завтрак																
Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13	131.85	143.73	30.36	0.44	1.39	0.07	0.05	0.17			
Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00	34.00	45.00	7.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0			
Батон	40	3.10	0.2	20.1	94.7	9.2	33.6	13.2	0.8	0.1	0	0	0.8			
Масло сливочное	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59.00	0.00			
Итого	455	9.62	17.02	75.21	495.83	176.05	224.33	50.56	1.24	1.39	0.19	59.13	0.97			
День 3																
Завтрак																
Каша молочная рисовая маслом	200/5	3.09	4.07	36.98	197.00	5.90	67.00	21.80	0.47	0.03	0.00	20.00	0			
Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	90.00	14.00	0.56	0.04	1.30	0.01	-			
Батон	40	3.1	0.2	20.1	94.7	9.2	33.6	13.2	0.8	0.1	0	0	0			
сыр	15	3.48	4.43	0.20	54.60	132.0	75.00	5.25	0.15	0.02	0.11	39.00	0.12			
Итого	460	13.19	12.42	82.77	491.50	269.10	265.60	54.25	1.98	0.19	1.41	59.01	0.12			
День 4																
Завтрак																
Суп молочный с вермишелью	200/5	5.75	5.21	18.84	145.20	161.62	137.98	24.14	0.51	0.09	0.91	30.60	0			
Кофейный напиток на молоке	200	0.40	2.00	22.40	116.00	34.00	45.00	7.00	0.00	0.02	0	0.08	0			
Батон	40	3.1	0.2	20.1	94.7	9.2	33.6	13.2	0.8	0.1	0	0	0			
Масло сливочное	15	0.00	12.30	0.15	112.50	1.50	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	88.50	0			
Итого	460	9.25	19.71	61.49	468.40	206.32	219.58	44.34	1.31	0.21	0.91	119.18	0			

