

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Васинская СОШ
Козлова Т.В. Козлова

МБОУ Васинская СОШ

Примерное 10-дневное меню питания учащихся 5-9 классов (соцзащита)
 2023-2024г.

Наименование блюда или изделия	Выход г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	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	0.06	1.91	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	54.0	3.9	27.8	4.45	0.55	0.02	0	0	0.12
Итого	460	16.58	18.57	77.83	512.70	165.64	165.64	35.35	2.29	0,18	1.91	0.04	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	0,07	1,39	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	495.76	176.95	224.33	50.56	1.24	0.19	1.39	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	0.00	54.60	132.0	75.00	5.25	0.15	0.01	0.11	39.00	0
Итого	460	13.19	12.42	82.57	491.50	269.10	265.60	54.25	1.98	0.18	1.41	59.01	0
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
День 5													

Завтрак														
Каша манная на цельном молоке	200/5	4.52	4.07	35.46	197.00	10.70	38.60	7.90	0.47	0.04	0.00	20.00	0	
Чай с сахаром	200	0.20	0	14.00	28.00	6.00	0	0	0.40	0	0	0	0	
Батон	40	3.1	0.2	20.1	94.7	9.2	33.6	13.2	0.8	0.1	0	0	0	
сыр	10	2.32	2.95	0	36.40	88.00	50.00	3.50	0.10	0	0.07	26.00	0	
Итого	455	10.14	7.22	69.56	356.10	113.9	122.20	24.6	1.77	0.14	0.07	46.00	0	
День 6														
Завтрак														
Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом	200/5	9,80	13,94	41,73	331.58	84,23	102,24	16.20	0,54	0,06	1,91	0,04	0,62	
Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28.00	6,00	0	0	0,40	0	0	0	0	
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	54.60	132.0	75.00	5.25	0.15	0.01	0.11	39.00	0	
Итого	460	16.58	18.57	75.83	508.88	231.43	210.81	34.65	1.89	0.17	2.02	39.04	0.62	
День 7														
Завтрак														
Каша молочная «Дружба»	200/5	10.44	11.11	41.30	307.00	158.6	257.3	86.70	2.75	0.26	1.20	81.00	0	
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2.0	22,40	116.00	34.00	45.0	7.0	0,0	0,02	0	0.8	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	10	0	8.20	0.10	75.00	1.00	2.00	0	0	0	0	59.00	0	
Итого	455	14.94	21.51	83.9	592.7	202.8	337.9	106.9	3.55	0.29	1.20	140.80	0	
День 8														
Завтрак														
суп молочный вермишелевый с маслом	200/5	9,27	5,33	36,87	231.78	26,64	58,70	18,55	0,67	0,09	3,59	0,03	0,13	
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	0	
Батон	40	3,1	0,2	20.1	94.7	9.2	33.6	13,2	0.8	0.1	0	0	0	
сыр	10	2.32	2.95	0	36.40	88.00	50.00	3.50	0.10	0	0.07	26.00	0	
Итого	455	18.21	12.20	82.46	508.08	245.84	232.30	49.25	2.13	0.23	4.96	26.04	0.13	
День 9														
Завтрак														
Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	6.21	5.28	32.79	203.00	12.20	147.7	98.10	3.32	0.15	0.00	20.00	0	
Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28.00	6,00	0	0	0,40	0	0	0	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	10	0	8.20	0.10	75.00	1.00	2.00	0	0	0	0	59.00	0	
Итого	455	9.51	13.68	66.99	400.70	28.40	183.30	111.30	4.52	0.25	0	79.00	0	
День 10														
Завтрак														
Каша манная на цельном молоке с маслом	200/5	4.52	4.07	35.46	197.00	10.70	38.60	7.90	0.47	0.04	0.0	20.00	0,72	
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	0	
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	0.2	54.6	132.00	75.00	5.25	0.15	0.02	0.11	39.0	0.12	
Итого	460	14.65	12.42	81.25	491.50	273.90	237.20	40.35	1.98	0.2	1.41	59.01	0.84	

