



СШ г.Белая Холуница
Директор Н.В. Шашина
2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Загребин Е.В.
2024г.

Примерное десятидневное меню для детей 5-11 класс осень - зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мкг)				Рецепт				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca		Fe			
Понедельник														
Обед														
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,50	10,10	10,50	142,70	28,80	121,51	163,00	46,70	0,30				54-8з/2020
Суп картофельный с горохом	250	8,40	1,50	17,30	115,50	4,80	97,20	152,96	38,50	0,56				206/2014
Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	7,03	49,20	237,27	16,80	1,14				620/2014
Макароны отварные	180	6,36	6,60	39,24	242,40	0,00	18,40	53,00	106,00	0,70				54-1г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,30	20,80	4,50	0,70				54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00				
Итого		34,76	34,60	114,54	925,40	40,67	286,61	683,03	236,00	3,40				
вторник														
Обед														
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	205,00	24,00	0,63				22/2021
Борщ с капустой и картофелем	250	5,90	6,20	12,65	138,00	8,45	168,25	330,75	42,00	1,08				54-2с/2020
Биточек из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,56	5,64	206,40	44,20	1,20				54-23м/2020
Картофельное пюре с маслом	180/5	3,78	12,12	23,70	219,84	10,20	64,75	625,00	58,35	1,00				54-11г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,00	108,00	0,10				54-1хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00				
Итого		34,08	29,32	103,72	817,31	22,21	253,64	1423,15	300,05	4,01				
среда														
Обед														
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0	1,8	0,5	109,2	22,5	0,5				54-13з/2020
Рассольник лениградский	250	5,90	7,25	17,00	157,00	7,00	134,00	418,70	26,20	0,88				54-3с/2020

четверг														
Обед														
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0	1,8	0,5	109,2	22,5	0,5	54-13з/2020			
Суп картофельный с горохом	250	8,40	1,50	17,30	115,50	4,80	97,20	152,96	31,50	0,56	206/2014			
Тефтели в соусе (1й вариант)	100/50	16,02	13,22	15,64	246,34	0,63	51,80	237,90	37,10	1,06	618/2014			
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,00	22,10	55,90	8,28	0,60	54-6г/2020			
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020			
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00				
Итого		33,77	26,30	113,69	820,08	7,27	171,94	632,76	127,38	3,46				
пятница														
Обед														
Борщ с капустой и картофелем	250	5,90	6,20	12,65	138,00	8,45	168,25	330,75	42,00	1,08	54-2с/2020			
Биточек из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,56	5,64	206,40	43,70	1,20	54-23м/2020			
Макарони отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	0,05	44,90	76,70	168,00	0,93	54-3г/2020			
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	2,60	0,00	108,00	58,00	0,40	859/2014			
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00				
Итого		39,33	20,26	117,75	807,60	11,66	218,79	777,85	335,20	3,61				