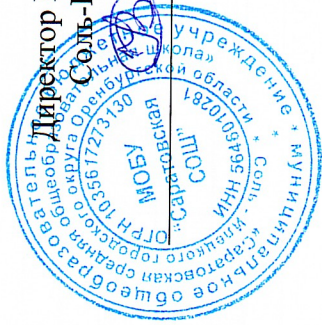


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ «Саратовская СОШ»
Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области
Ю.В.Ксенофонтова



Ежедневное 10-дневное меню
для учащихся
МОБУ «Саратовская СОШ»
на 24-25 учебный год
для организации питания детей с 12-17 лет
(осенне-зимний период)

Сезон: осень-зима													
Возрастная категория: 12-17 лет													
День 1 (понедельник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (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
Обед													
Суп рисовый с курицей	300	1,97	2,71	12,11	236	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,87
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Итого за обед:	570	8,42	3,53	65,95	508	0,192	12,25	-	1,04	59,1	139,87	57,17	4,55

Сезон: осень-зима													
Возрастная категория: 12-17 лет													
День 2 (вторник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (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
Обед													
Суп гороховый с курицей	300	1,97	2,71	12,11	197,0	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	2,05
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95
Итого за обед:	480	31,22	20,77	84,55	765,96	7,73	1,56	6,1	3,09	614,7	174,2	74,54	4,76

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

День 3 (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
Борщ с мясом	300	3,23	4,4	4,5	138	0,01	0,4	0,01	0,2	82,1	13,6	87,6	0,01
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Итого за обед:	570	9,68	5,22	58,34	418	0,112	4,4	0,01	1,24	114,5	97,2	122	1,59

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

День 4 (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (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		
Обед															
Суп лапша домашняя с курицей	300	10,10	7,30	48,40	210	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20		
Кисель	200	1,5	-	15,65	180	-	-	-	-	1	-	-	0,1		
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88		
Итого за обед:	570	17,92	8,1	102,69	600	0,18	0,40	0,70	1,14	51	84,1	121,7	2,18		

Сезон: осень-зима														
Возрастная категория: 12-17 лет														
День 5 (пятница)														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Обед														
Курица в соусе томатом	150	11,76	13,28	14,5	190	0,04	0,66	0,04	0,37	10,9	10,0	7,42	0,88	
Макаронные отварные	100	5,10	7,5	28,5	250	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75	
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	110	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95	
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	
Итого за обед:	520	17,82	21,74	109,52	760	0,19	1,56	0,04	3,36	55,48	118,5	46,46	3,46	

Сезон: осень-зима													
Возрастная категория: 12-17 лет													
День 6 (понедельник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (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
Обед													
Суп вермишелевый с курицей	300	2,98	2,83	15,70	175	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Итого за обед:	570	8,42	3,53	65,95	516	0,192	12,25	-	1,04	59,1	139,57	57,17	2,45

Сезон: осень-зима														
Возрастная категория: 12-17 лет														
День 7 (вторник)														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Обед														
Гуляш	50	7,04	15,5	25,42	163	0,1	4,52	-	1,55	62,97	20,95	89,02	0,64	
Каша ячневая	100	8,9	4,1	39,84	76	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01	
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7	
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	
Итого за обед:	420	22,39	20,42	129,1	519	0,402	8,52	-	2,59	109,97	314,5	263,42	7,23	

Сезон: осень-зима													
Возрастная категория: 12-17 лет													
День 8 (среда)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (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
Обед													
Суп гороховый с курицей	300	2,98	2,83	15,70	210	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	110	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Итого за обед:	570	9,46	3,79	82,22	530	0,13	1,85	0	1,37	67,08	277,25	73,69	2,3

Сезон: осень-зима													
Возрастная категория: 12-17 лет													
День 9 (четверг)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (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
Обед													
Суп перловый с курицей	300	1,97	2,71	12,11	132	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,87
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Итого за обед:	570	8,42	3,53	65,95	412	0,192	12,25	-	1,04	59,1	88,37	57,17	2,45

Сезон: осень-зима													
Возрастная категория: 12-17 лет													
День 10 (пятница)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (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
Обед													
Каша пшеничная с маслом и сахаром	150/10 /10	5,26	6,6	15,3	154	0,08	1,32	0,2	0,2	165,2	15,3	140,4	0,5
Кисель	200	1,5	-	15,65	180	-	-	-	-	1	-	-	0,1
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Итого за обед:	440	13,08	7,4	69,59	544	0,16	1,32	0,2	1,24	184,4	84,9	166,8	1,48