нижнее Шахтаминская ООШ

Примерное десятидневное меню для школьников 7 -11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День первый														
	Завтрак													
284	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	8,4	11,9	37,0	289,0	0	0,06	0,08	0,8	110,1	0	0,260	0,6
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,02	0,02	0	0,3	124,0	14,0	0,1	92,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**19,4**	**17,9**	**66,96**	**515,0**	**0,02**	**0,574**	**4,58**	**10,49**	**432,1**	**95,0**	**3,76**	**346,6**
	Обед													
	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	250	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,068	0,17	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
473 558	Тефтели из говядины с рисом и соусом	80/20	11,76	12,9	14,9	223,0	1,5	0,07	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	2,92
513	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
64	Салат витаминный	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**35,7**	**28,2**	**121,3**	**896,2**	**6,82**	**0,88**	**10,3**	**43,8**	**348,1**	**239,1**	**13,2**	**309,82**
Итого завтрак и обед:						**1411,2**								