

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. МОЛОДЕЖНЫЙ"**

249255, Россия, Калужская область,
Мешовский район, пос.
Молодежный, ул. Юбилейная дом 3

Тел. 8(919)036-03-38

Эл. почта:

vtogoshi40418003@mail.ru



Приказ № 90 – ОД от 01.09.6.2022

Утверждено:
Директор
В.С. Ныркова

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ**

Обучающихся 5 – 11 классов
На 2022 – 2023 учебный год

П. Молодежный 2022 год

День: четверг

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Суп рисовый молочный	250	7,2	8,28	22,85	195,0	0,087	1,46			249,6			0,27		
Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54		
Батон	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56		
Итого за обед	490	21,9	11,7	53,1	327,9	0,17	7,46		0,04	23,4	81,5	11,74	2,37		

День: пятница

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,578	0,1	10,1			115,6			1,278		
Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54		
Батон	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56		
Итого за обед	420	19,2	9,6	47,5	284,5	0,18	16,1	0,036		139	76,52	7,24	3,4		

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Макаронны отварные с сахаром	180	6,912	0,99	37,368	186,12	0,1				8,98			1,458		
Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54		
Батон	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56		
Итого за обед	420	21,6	4,43	67,8	318,9	0,18				32,4	76,52	7,24	3,6		

День: вторник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	180	10,26	8,676	49,41	324,6	0,252		0,036		17,08	243,14	162,3	5,454					
Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54					
Батон	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56					
Итого за обед	420	24,98	12,1	79,6	457,5	0,33		0,36		40,4	319,66	169,54	7,554					

День: среда

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Суп вермишелевый молочный	250	7,3	7,2	24,9	193,75	0,1				235,0			0,45					
Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54					
Батон	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56					
Итого за обед	490	22,02	10,7	55,1	326,6	0,18	6,0		0,04	258,4	76,52	7,24	2,55					

День: четверг

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,578	0,1	10,1			115,6			1,278					
Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54					
Батон	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56					
Итого за обед	420	19,2	9,6	47,5	284,5	0,18	16,1	0,036		139	76,52	7,24	3,4					

День: пятница

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Суп вермишелевый на овощном бульоне	250	2,52	1,5	11,5	69,25	0,25	5,2	0,025		25,25	63,1	45,4	46,1		
Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54		
Батон	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56		
Итого за обед	490	17,2	5	41,7	202,13	0,33	11,2	0,025		48,7	139,6	52,6	47,7		