УТВЕРЖДАЮ	
Циректор МБОУ «Средн	яя школа №1
]	города Велиж
I	Н.В. Алексеев

## Примерное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов

Наименование блюда	<b>Техноло</b> гическа	Масса порции	Энергет ическая	Пищ		·)	В	витами	ны(мг	)	Минеральные вещества(мг)				
	я карта		ценность	Б	Ж	y	<b>B1</b>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
						1 недо	еля:								
Понедельник:															
Каша молочная «Дружба»	т.к.327.	150	166	4,40	9,0	24,87	0,06	0,61	0,03	0	62,62	76,33	18,16	0,39	
Бутерброд с сыром	т.к.90	40\15	133	5,76	5,25	14,94	0	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76	
Какао со сгущенным молоком	т.к.1+	200	156,4	3,3	3,3	27	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,09	
		<u>Итого:</u>	<u>455,4</u>	<u>13,46</u>	<u>17,5</u>	<u>66,81</u>	<u>0,12</u>	<u>2,8</u>	<u>0,09</u>	<u>0</u>	<u>399,2</u>	<u>317,8</u>	<u>56,56</u>	<u>1,24</u>	
Вторник:															
Жаркое по домашнему	Т.к.158	150	214	27,27	9,51	67,60	0,30	33,8	0,03	0,6	35,76	348,7	67,60	4,17	
Мясо кур	Т.к207	100	234	30,56	11,8	1,12	0,1	0,3	0,1		31,26	275,3 4	30,92	2,36	
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37	
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86	
		Итого:	605,8	60,83	<u>21,9</u>	<u>102,4</u>	0,45	<u>34,1</u>	<u>0,13</u>	0,62	<u>80,73</u>	<u>659,1</u>	<u>107,8</u>	<u>7,76</u>	
					<u>1</u>	<u>8</u>		<u>1</u>				<u>4</u>	<u>6</u>		
Среда:															
Каша гречневая рассыпчатая	Т.к445	<u>150</u>	<u>133,2</u>	<u>5,4</u>	<u>1,35</u>	<u>26,4</u>	<u>0,29</u>		<u>0,03</u>		<u>17,24</u>	<u>2,9</u>	<u>138,8</u>	<u>4,67</u>	
Грудка в панировке	Т,к 3	<u>100</u>	<u>250</u>	<u>14,0</u>	<u>20,0</u>	<u>3,0</u>									

Хлеб		<u>50</u>	<u>94,5</u>	<u>2,8</u>	<u>0,55</u>	<u>18,75</u>	<u>0,05</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0,01</u>	<u>8,46</u>	<u>26,9</u>	<u>4,94</u>	<u>0,37</u>
Чай	Т.к433	<u>200</u>	<u>57</u>	<u>0,2</u>	<u>0,05</u>	<u>15,01</u>	<u>0</u>	<u>0,01</u>	<u>0</u>	<u>0,01</u>	<u>5,25</u>	<u>8,24</u>	<u>4,4</u>	<u>0,86</u>
		Итого:	<u>534,7</u>	<u>22,4</u>	<u>21,9</u>	63,16	<u>0,34</u>	<u>0,01</u>	<u>0,03</u>	<u>0,02</u>	<u>30,95</u>	38,04	<u>148,1</u>	<u>5,9</u>
					<u>5</u>								<u>4</u>	

Наименование блюда	Техноло гическа	<b>Масса</b> порции	Энергет ическая	- ()					ны(мг)	)	Минеральные вещества(мг)			
	я карта	_	ценность	Б	Ж	y	B1 (	C	A	$\mathbf{E}$	Ca	P	Mg	Fe
Четверг:														
Каша молочная рисовая	Т.к330	150	192	3,74	8,85	24,11	0,45	0,99	0,45		97,34	103,8	22,08	0,32
Какао с молоком сгущенным	Т.к1+	200	156,4	3,3	3,3	27	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,09
Бутерброд с сыром	Т.к90	40\15	133	5,75	5,25	14,9	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
		Итого:	<u>481,40</u>	<u>12,79</u>	<u>17,4</u>	<u>66,01</u>	<u>0,56</u>	<u>3,18</u>	<u>0,51</u>	<u>0,06</u>	<u>433,9</u> <u>4</u>	<u>345,3</u>	60,48	<u>1,17</u>
Пятница:														
Макароны отварные	Т.к447	150	211,5	5,48	4,98	34,9	0,12	0	0,03	0,02	40,95	60,06	24,6	0,99
Филе птицы, тушенное в томатном соусе	Т.к18+	75	162,4	11,8	11,6	3,08	0,06	4,04	0,03	0,09	22,2	111	18,5	1,22
Компот лимонный	Т.к2+	200	96	1,3	0	23,7	0,03	1,22	0,18	0	49,5	44,53	32	1,02
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
		Итого:	<u>564,4</u>	<u>21,38</u>	<u>17,1</u>	<u>80,43</u>	<u>0,026</u>	<u>5,26</u>	<u>0,024</u>	<u>0,012</u>	<u>121,1</u>	<u>242,4</u>	<u>80,04</u>	<u>3,6</u>

Наименование блюда	<b>Техноло</b> гическа	Масса порции	В	итами	ны(мг)	Минеральные вещества(мг)								
	я карта	порции	ическая ценность	веще Б	Ж	$\mathbf{y}$	<b>B1</b>	C	A	$\mathbf{E}$	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник:														
Каша молочная гречневая	Т.к.326	150	216	13,09	7,13	50,91	0,36	1,95	0,03	0,03	196,8 9	345,5 3	162,4 7	4,85
Какао с молоком сгущенным	Т.к.1+	200	156,4	3,3	3,3	26,95	0,06	1,95	0,03	0	180,9	135,0	21,0	0,09
Бутерброд с сыром	Т.к90	30\15	133	5,75	5,25	14,9	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
		<u>Итого:</u>	<u>505,4</u>	<u>22,14</u>	<u>15.6</u> <u>8</u>	<u>92.76</u>	<u>0.47</u>	<u>4.14</u>	<u>0.09</u>	<u>0.09</u>	<u>534.3</u> <u>9</u>	<u>587.0</u>	<u>200,8</u> <u>7</u>	<u>5.7</u>
Вторник:														
Пельмени с маслом	Т.к 179	200	522,5	22,24	18,3	51,5	0,36	0,56			41,76			
Компот из кураги	Т.к389	200	96	1,30	0	23,73	0,02	1,0	0		40,20	36,50	26,25	0,83
Батон		50	135,5	4	1,5	26,5								
		<u>Итого:</u>	<u>754,0</u>	<u>29,54</u>	<u>19,8</u>	<u>101,7</u>	<u>0,38</u>	<u>1,56</u>	<u>0</u>		<u>81,96</u>	<u>36,50</u>	<u>26,25</u>	<u>0,83</u>
Среда:														
Рис отварной	Т.к.448	100	152	2,54	4,07	25,74	0,02	0	0,02		21,82	54,85	19,11	0,51
Куриная голень	Т.к.9 +	120	322,5	38,2	14,7	1,4	0,125	0,38	0,125		39,1	344	38,65	2,95
Компот из изюма	Т.к.385	<u>200</u>	<u>98</u>	<u>0,41</u>		<u>25,16</u>	<u>0,03</u>				<u>18,6</u>	<u>29,67</u>	<u>9,66</u>	<u>0,72</u>
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
		<u>Итого:</u>	<u>667,0</u>	<u>43,95</u>	<u>19,3</u>	<u>71,05</u>	0,225	<u>0,38</u>	<u>0,145</u>	<u>0,01</u>	<u>87,98</u>	<u>455,4</u>	<u>72,36</u>	<u>4,55</u>

Наименование блюда	Техноло гическа	Масса порции	Энергет ическая		щевые ества(г	·)	I	Витамі	ины(мг)	)		еральні ства(мі		
	я карта		ценность	Б	Ж	$\mathbf{y}$	<b>B1</b>	C	A	$\mathbf{E}$	Ca	P	Mg	Fe
			2 неделя:											

Четверг:														
Каша молочная пшено	Т.к.323	150	190,0	4,59	8,8	43,13	0,06	1,41	0,05	0,03	100,3	91,4	16,4	0,8
Какао с молоком сгущенным	Т.к1+	200	156,4	3,3	3,3	27	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,09
Баранки		50	173	5,35	0,8	35,05								
Бутерброд с сыром	Т.к90	40\15	133	5,75	5,25	14,9	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
		Итого:	<u>653,40</u>	<u>18,99</u>	<u>18,1</u>	<u>120,0</u>	<u>0,17</u>	<u>3,6</u>	<u>0,11</u>	<u>0,09</u>	<u>436,9</u>	<u>332,9</u>	<u>54,8</u>	<u>1,65</u>
					<u>3</u>	<u>8</u>								
Пятница:														
Рыба припущенная	Т.к 229	100	236	20,7	12,4	10,42	0,14	6,58	0,08		64,8	293,1	47,7	1,5
Жаркое по домашнему	Т.к.158	150	214	27,27	9,51	67,60	0,30	33,8	0,03	0,6	35,76	348,7	67,60	4,17
Компот из лимонов	Т.к.2	200	96	1,3	0	23,7	0,03	1,22	0,18	0	49,5	44,53	32	1,02
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
		<u>Итого:</u>	640,5	<u>52,07</u>	<u>22,4</u> <u>6</u>	<u>120,4</u> <u>7</u>	<u>0,52</u>	41,6	<u>0,29</u>	<u>0,61</u>	158,5 2	<u>713,2</u> <u>3</u>	152,2 4	<u>7,06</u>