УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Кумакская СОШ»
Соль-Илецкого муниципального округа
Оренбургской области
_____ Г. Н. Таубаева

Примерное 10-дневное меню для обучающихся МОБУ «Кумакская СОШ» на 2024-2025 учебный год для организации питания детей с 12-17 лет (осенне-зимний период)

День 1 (понедельник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак													
Суп рисовый	250	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:	520	8,42	3,53	65,95	508	0,192	12,25	0	1,04	59,1	139,57	57,17	4,55

День 2 (вторник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак													
Суп гороховый	250	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
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Итого:	520	8,42	3,53	65,95	477	0,192	12,25	0	1,04	59,1	139,57	57,17	3,63

День 3 (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
завтрак													
Борщ	250	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 с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Итого:	520	9,68	5,22	58,34	410	0,112	4,4	0,01	1,24	114,5	97,2	122	3,69

День 4 (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
завтрак													
Суп лапша домашняя	250	10,10	7,30	48,40	210	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
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:	520	16,55	8,12	102,24	490	0,202	4,4	0,7	1,14	64	98,1	129,7	2,78

День 5 (пятница)													
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
завтрак													
Рассольник	250	3,30	6,50	21,20	155,0	0,01	6,40	0,09	0,10	65,80	15,80	56,73	0,09
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
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Итого:	520	9,75	7,32	75,04	427	0,112	10,4	0,09	1,14	98,2	99,4	91,13	3,77

День 6 (понедельник)													
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
завтрак													
Суп вермишелевый	250	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:	520	9,43	3,65	69,54	455	0,142	4,95	0	1,37	66,9	286,85	50,15	2,13

День 7 (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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак													
Борщ	250	3,23	4,4	4,5	130	0,01	0,4	0,01	0,2	82,1	13,6	87,6	0,01
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
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Итого:	520	9,68	5,22	58,34	402	0,112	4,4	0,01	1,24	114,5	97,2	122	3,69

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
завтрак													
Суп гороховый	250	2,98	2,83	15,70	210	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:	520	9,43	3,65	69,54	490	0,142	4,95	0	1,37	66,9	286,85	50,15	2,13

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
завтрак													
Суп перловый	250	1,97	2,71	12,11	132	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,87
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
Хлеб	70	6,32	0,8	38,64	210	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Итого:	520	8,42	3,53	65,95	404	0,192	12,25	0	1,04	59,1	139,57	57,17	4,55

День 10 (пятница)													
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
завтрак													
Суп картофельный с клецками	250	10,10	7,30	48,40	145	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
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:	520	16,55	8,12	102,24	425	0,202	4,4	0,7	1,14	64	98,1	129,7	2,78