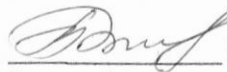


**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 имени Ю.А. Гагарина  
 с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского  
 района Республики Тыва

  
 М.В. Радченко  
 " " 20 г.



10-дневное меню для организации питания школьников  
 МБОУ СОШ № 1 с.Сарыг-Сеп Каа-Хемского района РТ  
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)			Энер. ценн. (ккал)	Витамин				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		мг			Е	Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А					
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>1 день</b>													
	<b>Обед</b>													
175 М	Каша молочная дружба	225	10,129	10,128	41,708	300,135	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978
382 М	Какао с молоком	200	3,88	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,012	122,12	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	9,7	34,8	13,2	0,8
14 М	Масло сл порционное	20	0,00	16,40	0,20	150,00	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00
15 М	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
338М	Фрукты(банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12	0,00	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	<b>Итого:</b>		<b>23,609</b>	<b>37,148</b>	<b>111,898</b>	<b>877,335</b>	<b>0,309</b>	<b>14,796</b>	<b>212,61</b>	<b>0,769</b>	<b>598,77</b>	<b>540,23</b>	<b>141,67</b>	<b>3,258</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		мг		(мкг)		Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>2 день</b>													
	<i>Обед</i>													
38 М	Салат из моркови с яблоком	80	0,86	0,14	13,99	61,85	0,04	4,90	0,00	0,28	19,24	35,09	24,51	0,86
102 (108-бульон)	Суп картофельный с горохом на мясо-костном бульоне	225	7,34	5,26	17,35	146,48	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96
243 М	Сосиски(сардельки) отварные	70	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
833 М	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10
202 М	Макаронные изделия отварные	180	9,36	7,75	43,08	280,23	0,11	0,08	47,00	1,03	115,58	119,39	14,41	1,11
389 М	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого:</b>		<b>30,72</b>	<b>31,70</b>	<b>133,97</b>	<b>884,76</b>	<b>0,49</b>	<b>20,45</b>	<b>54,71</b>	<b>3,08</b>	<b>214,22</b>	<b>447,48</b>	<b>118,80</b>	<b>9,07</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		мг		(мкг)		Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>3 день</b>													
	<i>Обед</i>													
52 М	Салат из свеклы отарной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,093	5,7		6,203	21,09	24,58	12,54	0,8
82 (108-бульон) М	Борщ из капусты с картофелем на мясо-костном бульоне	225	6,4	10,09	11,55	171,04	0,057	19,89	10	2,4	61,37	56,04	27,03	1,68
260 М	Гуляш из говядины	100	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
302 М	Каша гречневая	180	8,1	5,7	36,6	230,2	0,3	0,0	20,000	0,6	15,5	192,5	128,1	4,3
376 М	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	0	0,0	0,00	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	9,7	34,8	13,2	0,8
386 М	Кефир(снежок,молоко)	100	2,90	2,50	4,00	50,0	0	0,7	0,00	0,0	120,0	67,5	14,0	0,1
	Кондитерские изделия мармелад в инд уп	20	0,90	1,00	50,6	50,20	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002
	<b>Итого:</b>		<b>37,958</b>	<b>41,058</b>	<b>144,817</b>	<b>915,855</b>	<b>0,572</b>	<b>30,89</b>	<b>30,02</b>	<b>11,911</b>	<b>245,957</b>	<b>547,031</b>	<b>218,961</b>	<b>10,513</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
														5
1	<b>4 день</b>	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Обед</b>													
71 М	Овощи свежие (огурцы)	25	0,25	0,03	0,75	4,00	0,01	1,75	0,00	0,03	4,25	7,50	3,50	0,13
104 М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225	49,68	5,38	20,00	148,60	0,14	10,55	7,00	1,50	18,19	92,45	31,19	1,79
230 М	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	0,05	0,96	3,75	1,20	12,88	84,25	10,00	0,54
694 М	Картофельное пюре	180	3,91	5,64	26,48	172,81	0,19	30,96	26,70	0,21	50,34	115,65	39,27	1,43
349 М	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	84,60	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
466 М	Булочка сладкая	60	5,60	1,67	2,9	108,81	0,070	0,1	0,020	1,11	37,63	83,2	27,66	1,350
14 М	Масло сл порционное	20	0,00	16,40	0,20	150,00	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>70,91</b>	<b>30,61</b>	<b>104,78</b>	<b>863,52</b>	<b>0,53</b>	<b>45,04</b>	<b>155,47</b>	<b>4,05</b>	<b>167,48</b>	<b>506,39</b>	<b>142,28</b>	<b>6,74</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
														5
1	<b>5 день</b>	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Обед</b>													
71 М	Помидоры порционные	25	0,3	0,05	2,3	6	0,015	6,25	0	0,175	3,5	6,5	5	0,225
82 (108-бульон)	Суп картофельный с вермишелью на мясо-костном бульоне	250	7,66	8,58	18,788	176,42	0,107	14,95	0	1,137	25,04	57,986	27,44	1,1
265М	Глов из говядины	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25	0	3,306	21,47	254,71	49,76	3,283
377 М	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,0	15,2	62	0,1	2,8	0,0	0,5	14,2	0,0	2,4	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	9,7	34,8	13,2	0,8
338 М	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	16,0	70,30	0,045	15,0	0,000	0,30	24,00	16,5	13,50	3,300
	<b>Итого:</b>		<b>32,94</b>	<b>31,276</b>	<b>104,44</b>	<b>819,39</b>	<b>0,44</b>	<b>43,28</b>	<b>0</b>	<b>5,418</b>	<b>97,91</b>	<b>370,496</b>	<b>111,3</b>	<b>9,068</b>