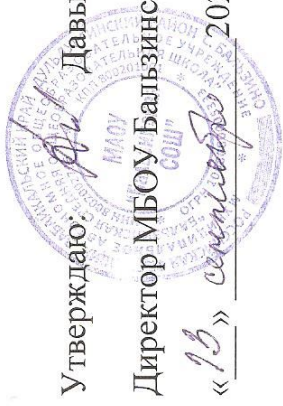


Утверждаю:  Давыдова О.И.

Директор МБОУ Бальзинская СОШ.



«13» сентября 2022 г.

2-х недельное меню для детей 5-11 классы

Осень-зима-весна

2-х недельное меню для детей 5-11 классы Осень-зима-весна

ДЕНЬ: 1 (Понедельник)
Неделя: Первая

Утверждаю: Давыдова О.И.
Директор МБОУ Бальзинская СОШ.
« » 2022 г.

Категория: 12 и старше(школьники)

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен ность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ОБЕД																
489	овощное рогу с окорочком	300	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,2	34	0,44	49,3	115	37	1,34		
Пр	Огулец свежий	100	1,75	0,45	3,4	5,34	0,05	1,43	0,16	0,82	1,2	18	20	2,14		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,7	24,6	117,6	0,05	0	0	0	8,5	19,5	4,2	0,8		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		9,83	7,55	69,26	333,94	0,28	25,63	34,16	1,26	65	152,5	61,2	4,68		

ДЕНЬ: 2 (Вторник)
Неделя: Первая

Категория: 12 и старше (школьники)



Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)	Энерг. Цен ность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Пр 927	150	Б 0,92 Ж 2,05 У 4,62	9,22	0,02	21,45	0	0,95	24,18	17,91	9,8	0,33		
макаронны гуляш гов	300	Б 1,46 Ж 3 У 7,57	264,75	0,03	1,43	0	1,49	34,33	37,17	18,84	0,9		
Чай с молоком	200	Б 0,23 Ж 0,05 У 0,01	9,17	37,96	0	2,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
Хлеб пшеничный	80	Б 3,95 Ж 3,16 У 0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		Б 6,56 Ж 8,26 У 12,6	302,46	132,01	22,94	2,5	2,45	66,38	73,84	68,56	15,31		

Утверждаю: Давыдова О.И.
Директор МБОУ Бальзинская СОШ.
« » 2022 Г.

Категория: 12 и старше (школьники)

[illegible]

ДЕНЬ: 4 (Четверг)
Неделя: Первая

Утверждаю: Давыдова О.И.
Директор МБОУ Балезинская СОШ.
« » 2022 г.

Категория: 12 и старше(школьники)

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищев ые вещест ва(г)	Энерг. Цен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Обед												
142	Суп срыбный	250	144,23	0,11	11,5	0,15	0,92	30	68,2	21,16	1,06	
685	Чай с сахаром	200	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	
ПР	Хлеб пшеничный	80	117,6	0,05	0	0	0	8,5	19,5	4,2	0,8	
пр	Огурец св.	100	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
ПР	Рулет бисквит	100	166	0,01	0,3	0,5	0,6	67	52	9	0,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	12,49	592,53	0,23	27,88	0,65	1,82	135,9	159,8	47,86	5,44	

ДЕНЬ: 5 (Пятница)
Неделя: Первая

Утверждаю: Давыдова О.И.
Директор МБОУ Балъзинская СОШ.
« » 2022 г.

Категория: 12 и старше (школьники)

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищев ые вещест ва(г)	Энерг. Цен ность (ккал)	Витам ины (мг)					Минер альные вещест ва (мг)						
				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ОБЕД															
492		300		17,98	21,8	46,92	455	0	18,2	0	3,6	56,6	138,7	30,6	2,5
Пр		100	Помидоры св.	0,55	0,1	1,9	10,7	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
Пр		80	Хлеб пшеничный	3,8	0,7	24,6	117,6	0,05	0	0	0	8,5	19,5	4,2	0,8
944		200	Чай с лимоном	0,23	0,05	15,07	61,15	0	1,5	1,2	0,2	6,65	9,01	4,82	0,89
ИТОГО ЗА ОБЕД				22,56	22,65	88,49	644,45	0,08	28,45	1,2	4,2	78,75	180,21	49,62	4,64

ДЕНЬ: 6 (Суббота)
Неделя: Первая

Утверждено: Давыдова О.И.
Директор МБОУ Бальзинская СОШ.
« » 2022 г.

Категория: 12 и старше(школьники)

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищев ые вещест ва(г)	Энерг. Цен ность (ккал)	Витам ины (мг)	Витами альные вещест ва (мг)							
					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД												
173 Каша пшеничная	200	5,7	30,6	217	0,15	0,65	0	0	158,14	46,24	0	101
Пр Сыр	80	3,07	3,45	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	0	0,15
Пр Хлеб пшеничный	100	0,19	0,04	87,74	0,01	36	0,13	0,52	9,68	9,94	5,58	0,28
648 Кисель	200	0	15	62	0	0	0	0,13	3,25	1,54	0,84	0,09
Пр Йогурт	100	46	3,3	71	2,7	0,7	2,4	0,5	12	12	3,8	0,6
ИТОГО ЗА ОБЕД		54,96	14,79	74,67	2,87	37,47	37,03	1,23	333,07	165,72	10,22	102,12

**ДЕНЬ: 1 (Понедельник)
Неделя: Вторая**

Категория: 12 и старше (школьники)

Утверждаю: Давыдова О.И.
Директор МБОУ Бальзинская СОШ.
« » 2022 г.

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)	Энерг. Цен ность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
					В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД														
115	Салат крабовый	100	1.38	3.08	7.01	62.12	0.03	31.11	0	0	39.55	0	0	0.53
202	Гречка ,гуляш говяжий	300	3.03	4.43	13.79	207.63	0.09	13.44	4.9	1.47	16.68	61.93	22.35	0.87
685	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.17	37.96	0	0.8	0	0	6.8	5.4	4.8	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	80	3.8	0.7	24.6	117.6	0.05	0	0	0	8.5	19.5	4.2	0.8
	ИТОГО ЗА ОБЕД		8.26	8.22	54.57	425.31	0.17	45.35	4.9	1.47	71.53	86.83	31.35	2.68

ДЕНЬ: 2 (Вторник)
Неделя: Вторая

Утверждаю: Давыдова О.И.
Директор МБОУ Бальзинская СОШ.
« » 2022 г.

Категория: 12 и старше (школьники)

Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции и	Пищев ые вещест ва(г)	Энерг. Цен ность (ккал)	Витам ины (мг)	альны е вещест ва (мг)							
					В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД												
макароны												
694	250	4,08	183	0,18	24,2	34	0,44	49,3	115	37	1,34	
437	100	23,8	203	0,04	0,21	1,54	0	29,4	234,9	31,39	2,8	
Зеленый горошек												
100	0,77	0,15	15,15	0,02	1,89	0,3	0,05	3,6	16,2	5,4	0,16	
консервированный												
80	3,8	0,7	117,6	0,05	0	0	0	8,5	19,5	4,2	0,8	
Хлеб пшеничный												
200	1	0	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	
Сок натуральный												
ИТОГО ЗА ОБЕД		33,45	26,77	603,55	0,31	30,3	35,84	0,49	104,8	399,6	85,99	7,9

ДЕНЬ: 3 (Среда)
Неделя: Вторая

Утверждаю: Давыдова О.И.
Директор МБОУ Бальзинская СОШ.
« » 2022 г.

Категория: 12 и старше (школьники)

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищев ые вещест ва(г)	Энерг. Цен ность (ккал)	Витам ины (мг)	Минер альные вещест ва (мг)													
					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
ОБЕД																		
511	Рис отварной, окорочок с подливом	300				47,78	7,48	9,94		307,36	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
Пр	Шоколад	100				6,84	2	1,17		90,78	0,18	0,52	0	0,5	22,28	0	0	0,88
Пр	Хлеб пшеничный	80				24,6	0,7	3,8		117,6	0,05	0	0	0	8,5	19,5	4,2	0,8
639	Компот	200				27,3	0	0,3		112	0,01	3	0	0,3	10,5	0	0	0,45
	ИТОГО ЗА ОБЕД					112,26	29,7	39,01		627,74	0,69	5,06	0,02	0,8	87,98	532,4	125,59	10,19

ДЕНЬ: 4 (Четверг)
Неделя: Вторая

Категория: 12 и старше (школьники)

Утверждаю: Давыдова О.И.
Директор МБОУ Бальзинская СОШ.
« » 2022 г.

Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции и	Пищев ые вещест ва(г)	Энерг. Цен ность (ккал)	Витам ины (мг)									
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е			
ОБЕД													
173	Каша геркулес с изюмом	300	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,1	0,17			
693	Какао	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,8	9	0			
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,7	24,6	117,6	0,05	0	0	0			
ПР	Печенье	50	3,5	7,5	29,2	166	0,01	0,3	0,5	0,6			
пр.йцо													
ИТОГО ЗА ОБЕД							17,26	98,5	569,39	0,24	1,53	28,7	0,77

ДЕНЬ: 5 (Пятница)

Неделя: Вторая

Категория: 12 и старше (школьники)

Утверждаю: Давыдова О.И.

Директор МБОУ Балезинская СОШ.

«__» _____ 2022 г.

Прием пищи, Наименование	Масса порции и	Пищевые вещества (г)	Энерг. Цен ность (ккал)	Витамины (мг)	альные вещества
Блюда					(мг)
ОБЕД					
81 суп гороховый с мясом	300	23	15,6	12,6	279
11р Огурец свежий	100	0,14	0,02	0,38	4,4
685 Чай с сахаром	200	0,5	0,1	14	37,96
11р Хлеб пшеничный	80	3,8	0,7	24,6	117,6
51 Свекольный салат	100	1,95	3,33	11,4	84
ИТОГО ЗА ОБЕД		29,39	19,75	62,98	438,99
				0,09	17,06
				0,2	0,54
				0,54	80,58
				66	24

ДЕНЬ: 6 (Суббота)
Неделя: Вторая

Утверждаю: Давыдова О.И.
Директор МБОУ Бальзинская СОШ.
« » 2022 г.

Категория: 12 и старше (школьники)

	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции и	Пишев ые вещест ва(г)	Энерг. Цен ность (ккал)	Витам ины (мг)	Минер альны е вещест ва (мг)								
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
332	Макаронные тушенкой	300	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09	0	12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,9
648	Кисель	200	0,7	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72	0	0,99	28,8	26,28	18,9	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,7	24,6	117,6	0,05	0	0	0	8,5	19,5	4,2	0,8
ПР	конфеты	50												
15	Салат капуста с огурцом	100	2,2	1,6	8,3	23,2	0,2	1,2	1,5	0,3	1,2	2,1	2,6	3,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД		12,55	5,21	93,4	507,77	0,36	1,92	12,5	2,12	50,39	95,12	34,25	5,8