

Утверждаю:

МБОУ «Гелигинская СОШ»

Директор  Денисов В.П.

« 31 » августа 2020г.

# МЕНЮ

10-дневное

возраст 11-16 лет

на 2020-2021 учебный год

серый  
первая  
полоса - витаминный

с 11 лет и старше

наименование виноград	порции на 1	пищевые вещества (г)				средняя ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
		Б	Ж	У	Y		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	
сладкая	200	6,24	6,1	19,7		158,64	192,17	23,52	156,05	0,3		0,08	1,09	36,72
сладкая кислая	30/	2,31	0,9	15		78,6	16,2	0	0	79,38		0,162	0	0,064
сладкая с сахаром	200	0,2	0	14		28	6	0	0	0,4		0	0	0
сладкая витаминное														
красная	250/15	6,18	3,3	14,65		113	24,98	29,45	96,93	1,24		0,11	8,33	0
красная с сахаром	180	6,3	7,38	42,3		250	54,39	12,88	0,34	0,03		0,01	3,46	0,05
красная с сахаром витаминное	100	28,46	3,83	0,56		150	13,13	30,25	233	2,36		0,09	0,56	0
красная с сахаром витаминное	200	0,04	0	24,76		94,2	6,4	0	3,6	0,18		0,01	1,08	0
красная с сахаром витаминное	60/30	6,12	18,3	25,98		293,1	16,2	0	0	79,38		0,162	0	0,064
красная с сахаром витаминное	2	1,1	1,7	11,1		63,5								
красная с сахаром витаминное	1	1,3	7,4	7,8		101								
<b>Всего</b>		<b>56,95</b>	<b>41,51</b>	<b>168,05</b>		<b>1229,04</b>								

Примечание

второй  
первая  
всего зимний

с 11 лет и старше

наименование продукта	порции на 1	пищевые вещества (г)			ссылая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
овощи	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	0	0	2,83	0,19	0	1,67	0
фрукты	30	2,31	0,9	15	78,6	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0	0,064
ягоды	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
сладости	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	0
хлеб	100/75	23,8	19,52	5,71	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0	0
крупы	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34	0
мясо	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0	0
рыба	60/20	6,12	18,3	25,98	293,1	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0,064	0
молоко	1	1,3	7,4	7,8	101								
<b>Всего</b>		<b>48,07</b>	<b>67,97</b>	<b>198,01</b>	<b>1475,57</b>								

Приложение: табел 9

детей  
первая  
полугошечный

с 11 лет и старше

наименование товара	порции на 1	пищевые вещества (г)			средняя ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	
молоко	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20	
крекеры	30	2,31	0,9	15	78,6	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0,064	
сахар	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	
кокосовое масло	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,25	1,19	0,05	10,29	0	
крекеры шоколадные с дрожжами	200/10	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53	
молоко	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08	
масло	60/20	6,12	18,3	25,98	293,1	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0,064	
крекеры шоколадные с дрожжами	200	1,3	7,4	7,8	101								
крекеры шоколадные с дрожжами	1	0,01	0,01	9,24	36,8								
<b>Всего</b>		<b>30,06</b>	<b>49,67</b>	<b>292,42</b>	<b>1240,88</b>								

Примечание

четвертый  
первая  
всесторонний

с 11 лет и старше

наименование блюда	порции на 1	пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
		Б	Ж	У	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
салат из овсяных хлопьев с молоком	200	6,66	11	22,64	216,44	95,41	23,18	100,6	0,45	0,1	0,9	0,26		
суп с сахаром	30	2,31	0,9	15	78,6	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0,064		
салат из свежей капусты с яблоком	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0		
суп с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0		
суп с мясом	100	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51		
суп с картофелем, отварной говядиной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	19,52	39,1	106,3	1,54	0,2	28	28		
суп с овощами	200	0,2	0	32,6	132	18	0	4,29	0,6	0	0	0		
суп с маком слив	60/20	6,12	18,3	25,98	293,1	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0,064		
суп с картофелем	100	1,3	7,4	7,8	101									
суп с маком	1	0,75	1,1	7,49	42,3									
<b>Всего</b>		<b>34,88</b>	<b>62,26</b>	<b>179,58</b>	<b>1388,99</b>									

Примечание



шестой

первая

список зимний

с 11 лет и старше

наименование продукта	порции на 1	пищевые вещества (г)			средняя ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A		
молоко открытый с сахаром	70	4,33	2,25	38,72	192,5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	0,06	11,9	
молоко ультрапастеризованной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0		
молоко с сахаром	200	0,2	0	14	38	6	0	0	0,4	0	0	0		
молоко с сахаром	250,35	8,3	5,5	16,3	144	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0		
молоко с сахаром	250,15	7,8	12,5	27,8	248	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34		
молоко с сахаром	200	0,01	0,01	9,24	36,8	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0		
молоко с сахаром	2	0,01	0,01	9,24	36,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0		
молоко с сахаром	60,20	6,12	18,3	25,98	393,1	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0,064		
молоко с сахаром	1	1,3	7,4	7,8	101									
<b>Всего</b>		<b>29,43</b>	<b>52,15</b>	<b>157,52</b>	<b>1175</b>									

Примечание

седьмой  
первая  
осенне-зимний

с 11 лет и старше

наименование продукта	порции на 1	пищевые вещества (г)			ссылая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A		
блюд молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3			0,08	1,09	36,72
содержит молочная жидкая														
30		2,31	0,9	15	78,6	16,2	0	0	79,38	0	0	0,162	0	0,064
содержит сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0
содержит рисовый содержит пшени	250/15	6,18	3,3	11,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24			0,11	8,33	0
содержит отарные содержит	170	49,58	1,18	33,12	145,03	54,39	12,88	0,34	0,03			0,01	3,46	0,05
содержит отарное	100	28,46	3,83	0,56	150	13,13	30,25	233	2,36			0,09	0,56	0
содержит с сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18			0,01	1,08	0
содержит с маслом	60/30	6,12	18,3	25,98	293,1	16,2	0	0	79,38			0,162	0	0,064
содержит витамин	100	1,3	7,4	7,8	101									
содержит	2	1,1	1,7	11,1	63,5									
<b>Всего</b>		<b>100,43</b>	<b>41,01</b>	<b>155,57</b>	<b>1161,57</b>									

Примечание



восьмой  
первая  
осенне-зимний

с 11 лет и старше

наименование	порции на 1	пищевые вещества (г)			средняя ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
бюджетная рассольчатая	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	0	0	2,83	0,19	1,67	0	
разновидия с фруктами	30	2,31	0,9	15	78,6	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0,064	
с сахаром	200	0,2	0	14	38	6	0	0	0,4	0	0	0	
с ароматизаторами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	
с сахаром	100,75	2,38	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0	
с ароматизатором	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34	
с сахаром и свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0	
с сахаром	60,20	6,12	18,3	25,98	293,1	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0,064	
с сахаром	2	1,1	1,7	11,1	63,5								
с сахаром	100	1,3	7,4	7,8	101								
<b>Всего</b>		<b>49,17</b>	<b>69,67</b>	<b>209,11</b>	<b>1539,07</b>								

Примечание

г.ш. девятый  
г.ш. первая  
г.ш. осенне-зимний

возрастная категория с 11 лет и старше

наименование блюда	порции на 1	пищевые вещества (г)				ссылая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
		Б	Ж	У	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А		
каша вязкая гречневая	210	6,21	5,28	32,79		203	46,93	0	0	2,83	0,19	1,67	0		
хлеб	30	2,31	0,9	15		78,6	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0,064		
чай с сахаром	200	0,2	0	14		28	6	0	0	0,4	0	0	0		
борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25		102,5	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0		
свекольный салат	60	0,86	3,65	5,02		56,34	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0		
макаронны запеченные с сы	200/10	10,7	11,27	45,96		311,88	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34		
чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4		86	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0		
хлеб с маслом	60/20	6,12	18,3	25,98		293,1	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0,064		
печенье	2	1,1	1,7	11,1		63,5									
<b>Всего</b>		<b>30,71</b>	<b>47,61</b>	<b>291,5</b>		<b>1222,92</b>									

Примечание

день  
десятилетия  
сезон

десятилетий  
первый  
осенне-зимний

возрастная категория		с 11 лет и старше					Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
		наименование блюда	порции на 1	Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A		
завтрак	каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,66	11	0,61	95,41	23,18	100,6	0,45	0,1	0,9	0,26			
	хлеб с маслом	30	2,31	0,9	1,3	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0,064			
	чай с сахаром	200	0,2	0	1,1	6	0	0	0,4	0	0	0			
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	1,39	3,19	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0			
обед	гёфтели мясные	100	11,78	1,91	11,9	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51			
	картофель отварной	200	3,81	3,76	10,63	19,52	39,1	106,3	1,54	0,2	28	28			
	кисель из смеси сухофруктов	500	0,1	0	0,6	18	0	4,29	0,6	0	0	0			
	хлеб с маслом	60,30	6,13	13,1	3,93	16,2	0	0	79,38	0,162	0	0,064			
	салат зимний	100	1,3	1,1	3										
<b>Всего</b>			<b>51,13</b>	<b>61,16</b>	<b>122,09</b>										

Примечание