

Десятидневное цикличное примерное меню для организации двухразового питания приходящих обучающихся(начальное звено) МОУ "Воскресенская школа " села Воскресенское Череповецкого района														
Сезон: основной (весна-лето)														
										Утверждаю:				
										Директор МОУ "Воскресенская школа"				
										Н.П.Голубева				
										31.03.2025 г				
Разработано										Медицинская сестра МОУ "Воскресенская школа"				
										М.В.Дернова				
										31.03.2025 г				
День : понедельник														
Неделя : первая														
Сезон : весна-лето														
Возрастная категория : приходящие начальное звено														
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энерге-	Витамины				Минеральные			
рец.,	наименование блюда	порции	(г)			тичес-кая	(мг)				вещества			
год						(ккал)								
издания			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
366-2008	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,3	0,004	0,07	26	0,05	88,1	43,3	3,5	0,1
576-2021	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
270-2008г	Какао с молоком	180	4,36	4,54	29,45	176,14	0,027	0,495	0,027	0	107,56	113,08	19,85	0,59
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1,47
		310	8,58	8,47	64,95	308,64	0,083	7,565	26,027	0,59	215,56	180,38	34,95	2,44
обед														
51-2008г.	Суп крестьянский с крупой	200	9,9	8,1	12,34	163,03	0,072	18,22	0,104	0	46,88	71,44	22,26	4,78
ТТК1	Колбаски куриные	90	6,74	11,29	5,56	306,05	0	1,05	0	0	30,67	0	15,46	1,05
235-2008г	Капуста тушеная	170	4,42	5,48	22,86	148,16	0,442	97,75	36,12	3,468	111,052	79,356	38,08	2,31
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,495	0	25,095	102,41	0,009	0,18	0	0,36	36,62	26,28	20,55	3,42
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1,47
		820	31,755	27,73	166,86	947,05	0,669	124,2	36,224	5,268	267,722	276,876	129,35	15,15
Итого за день:														
		1130	40,335	36,2	231,81	1255,69	0,752	131,765	62,251	5,858	483,282	457,256	164,3	17,59

2	День : вторник													
	Неделя : первая													
	весна-лето													
	Возрастная категория : приходящие начальное звено													
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энер-гети-	Витамины				Минеральные			
рец., год	наименование блюда	порции	(г)			ческая цен	(мг)				вещества			
издания						ценность								
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
365-2008г	Масло сливочное порционно	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	0	40	0	2,4	2	0,3	2
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	0,217
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		310	5,287	11,6	51,39	266,73	0,095	8,5	40,025	0,63	151,21	130,81	26,3	4,707
	обед													
47-2008г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	10,83	4,41	18,27	157,32	0,84	12,35	0,0084	0	29,085	73,52	24,28	3,36
155-2008г	Сырники из творога запеченные	200	33,24	6,5	32,68	342,69	0,19	4,49	0,34	0	36,69	29,37	149,01	29,37
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
470-2021	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	166	0	242	188	30	0,2
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
		800	60,42	19,06	147,85	911,71	1,247	25,64	166,3484	1,61	352,175	397,19	237,59	37,3
	Итого за день:	1110	65,707	30,66	199,24	1178,44	1,342	34,14	206,3734	2,24	503,385	528	263,89	42,007

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]