

Примерное десятидневное меню для обучающихся МБОУ «Цивильская СОШ №1»

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-17 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Первый день														
Завтрак														
Каша манная жидкая молочная с маслом	302	210	4,66	7,66	23,90	191,24	44,19	0,06	0,89	0,40	101,92	15,47	90,05	0,36
Какао со сгущенным молоком	693	200	4,08	3,37	17,58	118,6	0,06	1,59	24,40	0,00	150,00	17,50	118,75	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			10,56	11,23	51,14	356,6	44,25	1,67	25,29	0,62	255,92	35,77	221,8	0,71
Обед														
Салат из свежих огурцов	16	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0	0,02	2,82	0	0,21	7,91	23,75	0,34
Суп картофельный с горохом	139*	250	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,20	0,21	30,72	27,90	70,66	1,67
Котлеты рубленые с соусом	413	80	9,08	15,20	9,20	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные отварные	516	200	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	54,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Хлеб ржаной		120	5,64	1,20	1,20	252,00	0,00	0,08	0,00	1,56	28,80	22,80	104,40	4,48
Итого:			26,2	28,63	83,49	870,76	0,1	0,45	67,02	4,81	107,78	82,16	308,24	10,59
Полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,68	0,28	20	133		0,01	0,06		12,4		3,4	0,66
Итого:			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58