

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 13

Утверждаю
И.П. Раменская О.С.



Утверждаю Директор школы
МБОУ «СОШ №13» В.А. Чипизубова



Примерное 10-ти дневное меню дети от
11 до 17 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День 1 - неделя:1

Рацион: дети 11- 17 лет

Сезон:01.01-12.31.

Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
189	Каша рисовая молочная с маслом	220/10	6,9	11,2	38,4	283,3	0,07	1,7			190			1,7
2	Бутерброд с сыром	30/30	9	9	15	183					229	175	15	1
4	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за завтрак:			15.9	20.2	80.4	583.3	0.07	13.7	1		443	196	30	6.7
Обед														
21	Салат из моркови с раст. Масло и яблоком	80	0,72	4,08	5,7	62,4		2			12	25	17	
132	Рассольник ленинградский на бульоне	250	6	8	18	167		19			20	113	33	2
23	Каша пшеничная	150	6	6	37	224					14	47	9	1
22	Гуляш из мяса	50/40	12	13	4	185		4			10	131	19	2
126	Компот сухофруктов из	200	1.04		26.96	107.44	0.02	0.04			41.14			0.68
25	Хлеб пшеничный	50	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:			27.76	31.08	104.66	808.84	0.02	25.04			105.14	316	89	6.68
Полдник														
27	Сок	200	1		25	110		8			40	36	20	
Итого за полдник:			16	10	76	348		9	43		168	225	43	1
Итого за день:			59.66	61.28	261.06	1740.14	0.09	47.74	44		716.14	737	162	14.38

И.П. Раменская О.С. 