

МБОУ «Вохтинская средняя общеобразовательная школа»

Примерное меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

Сезон: осеннее – зимний

Возраст: 7-11 лет

1-й день – понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
20	Салат из белок. капусты	60,0	0,85	3,05	5,41	52,46	0,014	19,48		1,39	22,42	14,8	9,1	0,31
76	Рассольник «Ленинградский»	250	2,0	5,11	16,93	121,75	0,095	7,54		2,36	26,45	63,3	25,9	0,97
9	Колбаса отварная	80	10,24	17,76	1,2	206	0,1			0,24	23,2	79,5	17,6	1,36
313	Греча рассыпчатая	150	8,61	6,1	38,68	244	0,209		0,021	0,61	14,82	203,95	135,83	4,56
868	Компот из с/фруктов	200	0,44	0,03	27,8	113,11	0,002	0,4		0,2	31,79	15,45	5,99	1,25
	Хлеб пшен, рж.	30/30	2,37 1,98	0,3 0,36	14,49 10,02	71,0 52,0	0,048 0,054			0,39 0,42	6,9 1,81	26,1 47,4	9,9 0,42	0,6 0,02
	Итого за обед:		26,49	32,71	114,53	860,32	0,522	27,42	0,021	5,61	127,39	450,45	204,74	9,07
	Итого за день:		31,08	36,91	160,85	1102,65	0,6	27,45	0,041	6,23	150,63	545,68	237,64	10,37

2-й день – вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,36	0,011	5,7		1,64	21,09	24,58	12,54	0,8
67	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	0,035	18,47		2,38	43,33	37,2	22,25	0,8
510	Котлета рыбная	80	10,14	3,26	7,1	98,67	0,06	3,02	0,018	1,3	43,6	129,8	32,4	1,2
321	Картоф. пюре	150	3,07	4,81	20,46	137,38	0,139	18,18	0,026	0,18	36,98	86,6	27,75	1,0
859	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	23,9	97,7	0,01	0,86		0,08	15,96	4,4	4,79	0,9
	Хлеб пшен, рж	30/30	2,37 1,98	0,3 0,36	14,49 10,02	71,0 52,0	0,048 0,054			0,39 0,42	6,9 1,81	26,1 47,4	9,9 0,42	0,6 0,0
	Итого за обед:		20,32	17,43	89,47	597,86	0,357	46,23	0,044	6,39	169,67	356,08	110,05	5,4
	Итого за день:		34,5	32,74	151,27	1039,96	0,547	47,64	0,139	7,76	474,45	708,06	164,17	7,2