



Утверждаю:

Директор школы:

Намбал А.К.

Вариант типового десятидневного меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка (возраст 7-11 лет) на 11 мая 2021 учебного года.

Наименование типа блюда	Выход,		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		15	16	17
Вторник - 1																
Обед																
Холодные закуска (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или печенью)	60	45 м	Салат из свеклы грецким орехом	60	0,9	3,6	5,2	57	0,03	11	0	1,7	27	18	10	0,4
Мясной суп, сваренный с солеными огурцами	200	101 м	Суп рассольник	200	1,3	3,6	9,7	77	0,08	5,6	0	1,8	13	42	16	0,6
блюда из мяса птицы (рубленные), в том числе с со сом	180	294 М	Жаркое по-домашнему	180	19,3	14,7	2,7	191	0,03	1	96	0,6	24	63	18	1,3

Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар не более 11 г	200	349 м	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95
Хлеб из муки пшеничной	40		Хлеб	40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	20	65	14	0,9
		Итого за Обед			29,5	22,6	84,8	620	0,24	17,6	96	4,17	91,5	135	62,8	4,15