



Утверждаю:
 Директор школы:
 Чамбал А.К.

Вариант типового десятидневного меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка (возраст 7-11 лет) на 10 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		15	16	17
Понедельник-1																
обед																
Холодные закуска (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или печенью)	60	45 м	Салат из белокочанной капусты	60	0,1	1,9	3,9	36	0,03	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4
Густой гороховый суп	200	101 м	Суп гороховый	200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1
блюда из мяса птицы (рубленые), в том числе с со сом	60	294 М	Птица в соусе с томатом	60	15	8,1	1,3	157	0,03	0,6	57	0,3	14	41	13	0,7

Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгари овкой)	150	320 М	Каша гречневая	150	5,6	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар не более 11 г	200	349 М	Сок фруктовый	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13
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			34,2	19,21	93,3	757	0,47	4,8	99,9	3,67	98,5	340,03	154,01	34,23