



Вариант типового десятидневного меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка (возраст 7-11 лет) на 14 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			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
					6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Пятница - 1																
Обед																
Холодные закуска (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или печенью)	60	45 м	Огурцы свежие	60	0,4	0,1	1,1	6,6	0,03	2,1	2,1	0,1	10	18	8,5	0,3
Борщ – суп из костей, со свеклой и другими овощами	200	101 м	Борщ из свежей капусты	200	1,6	3,6	8	71	0,07	7	0	1,9	28	52	23	1,1
блюда из мяса птицы (рубленные), в том числе с со сом	150	294 М	Манник	150	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	Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
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	19,1	84,2	585,6	0,24	10,3	98,1	3,07	102,1	217,2	77,9	4,29