



Утверждаю:
 Директор школы:
 Чамбал А.К.

Вариант типового десятидневного меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка (возраст 7-11 лет) на 12 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	15	16	17	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	
Среда - 1																
Обед																
Холодные закуска (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или печенью ески	60	45 м	Томаты свежие	60	0,6	0,2	1,4	8,1	0,03	2,8	2,6	0,1	13	18	9,5	0,4
Щи – жидкий суп	200	101 м	Щи из свежей капусты	200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5
блюда из мяса птицы (рубленные), в том числе с со сом	60	294 М	Птица в соусе с томатом	60	15	8,1	1,3	147	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 пшеничная рассыпчатая	150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар не более 11 г	200	349 М	Какао с молоком	200	0,2	0,2	14,8	102	0	32	0	0,4	9	8,4	1,2	0,28
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			33,6	28	108,4	723,1	0,27	47,3	110,6	3,37	269	446,4	90,7	3,88