



Утверждаю:
 Владимир Чамбал
 директор школы:
 Чамбал А.К.

Вариант типового десятидневного меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка (возраст 7-11 лет) на 15 мая 2021 учебного года.

Наименование типа блюда	Выход		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	2	3			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	
суббота																
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
Лапша домашняя	200	101 м	Суп - лапша домашняя	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	157	0,03	0,6	57	0,3	14	41	13	0,7

Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгатовкой)	150	320 М	Каша перловая	150	10	11	2,1	147	0,03	0,6	57	0,3	14	41	13	0,7
Соки (напитки) витаминизированные	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	25,11	77,2	681	0,23	16	119,9	5,27	99,5	203,03	64,01	3,33