



Вариант типового десятидневного меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка (возраст 7-11 лет) на 13 мая 2021 учебного года.

Наименование типа блюда	Выход,		Наименова ние 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
Четверг - 1																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или печенью	60	45 м	Салат « Рыбный»	60	3,5	12,3	5,10	63	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	0,5
Суп рыбный	200	101 м	Уха рыбачья	200	5,5	1,8	9,8	128	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8
блюда из мяса птицы (рубленые), в том числе с со сом	60	294 М	Гуляш из тушенки	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 подгариной 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	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41
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			37,5	28,6	89,6	792	0,4	37,6	92,3	3,77	99,8	407,2	166,9	6,31