

СОГЛАСОВАНО:



Мурашова О.В.

Директор МОУ СОШ № 2

п. Сенной

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочков Михаил Вячеславович



« 1 » сентября 2022 года

Примерное 10- дневное меню

С 1-го по 4 -класс

Неделя первая

3 день

СТ

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продукт (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
172	Каша пшенная молочная	1/150	6,465	5,8	5,465	100,65	0	0,035	0	0	8,725	0	0	
265	Яйцо отварное	40	0,88	2,5	3,5	40	0,015	0,025	0,105	0,67	14,62	14,69	4,895	
	батон	1/25	0,45	0	3,25	16,25	0	0,013	0,1	0	1,6	10,88	4,125	
294	чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	чай 1, сахар 15, лимон 7
	Итого завтрак:					197,9								
						22%								
	Обед:													
231	суп гороховый	1/250	0,93	1,65	2	26,13	0,03	0,03	0,15	3,4	67,03	0,03	0,06	
206	рис с овощами	1/150	5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	
443	Котлета куриная	1/70	19,92	13,30	8,11	185,50	6,67	7,27	0,00	29,27	23,31	275,62	18,57	
690	компот из сухофруктов	200	17,43	11,64	7,1	162,31	5,84	6,36	0	25,61	20,4	241,2	16,25	
292	хлеб пшеничный	1/40	0,4	0,2	19	118	0	0	0	160	7,4	3,6	15,6	
	Итого обед:		1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
						691,687								
						78%								
	Итого за день:													
						889,587								

первое

