

"Согласовано"  
 Директор МОУ СШ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ п/п	
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Единички с джемом 150/60	210	9,3	14,99	102,96	576,51	0,01	0,01	4,1	0,5		7,2	10,98	5,4	0,24					20
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01				9,4	10,44	5,6	0,93					ТК
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2					411
Итого за Завтрак	520	9,99	15,45	128,07	688,17	0,04	0,04	14,1	0,5		32,6	32,42	20	3,37					386
Суп вермишелевый с мясом 200/15	215	4,45	9,92	13,5	161,34	0,12	0,04	1,48	173,61	0,12	15,8	52,79	11,69	0,74					
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58					111
Капша печенаяв рассольчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06					293
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95					330
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39					394
Итого за Обед	700	27,31	40,06	91,87	843,87	0,86	0,32	5,22	335,16	0,18	77,86	416,57	174,61	7,72					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75		36,45	136,34	14,37	1,81					
Яблоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					406
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10			16	11	9	2,2					418
Итого за день	1 620	49,98	69,88	289,1	1 996,47	1,07	0,63	29,32	456,41	1,19	178,91	610,33	225,98	17,9					386



Директор ООО "Агрофирма-Дарсалай"  
 Милишников П.А.  
 2024 г.















