

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по РМЭ в Советском районе

Е.Н. Новикова

« 17 » 12 20 18 г.



«Утверждаю»

Директор МОУ «Кужмаринская
основная общеобразовательная школа»

Кугергина С.Г.

« 17 » 12 20 18 г.



**Перспективное десятидневное меню
для обучающихся МОУ «Кужмаринская основная общеобразовательная школа»**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Период: осенне-зимний

Третий день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценн. В ккал.	Витамины (мг)				Минер. вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша рисовая(№302)	200/15	4,8	8,0	49,0	292	0	0,05	0	0	80	0	21,6	66,4
2	Кофейный напиток (№ 692)	200	0,2	-	15,0	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,4
3	Хлеб пшеничный стр. 72	40	2,52	0,25	18,56	89,89	0	0,046	0	0	9,89	0	7,95	0,46
4	Хлеб ржаной стр. 72	25	0,93	0,12	7,93	37,8	0	0,022	0	0	4,52	0	5,03	0,72
5	Повидло (№ 2)	20	0,1	0	12,8	48,8	0	0,03	13	0	16	0	9	2,2
6	Вафли	30	5,7	25,0	66,0	300	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего на завтрак						826,49								

Обед

1	Суп гороховый с курицей (№ 139)	250/25/5	6,2/4,2	5,6/3,5	22,3/0,1	209/35	0	0,02	11,5	0	31,3	0	34,3	2,0
2	Рыба отварная (№ 388)	75	13,0	8,8	15,2	196	0,04	0,2	3,5	0	79,9	0	107,1	1,6
3	Картофельное пюре (№ 472)	200/7	4,2	9,0	29,2	218,0	0,03	0,3	46,2	0	60,3	0	56,6	2,08
4	Компот из изюма (№ 638)	200	0,4	-	27,4	103	0,6	0,03	0	0	16,4	0	8,4	0,6
5	Хлеб пшеничный стр. 72	50	3,5	0,35	25	120	0	0,027	0	0	5,6	0	4,5	0,27
6	Хлеб ржаной стр. 72	70	3,5	0,7	29,4	142,8	0	0,025	0	0	5,04	0	5,6	0,81
7	Икра морковная (№ 78)	50	1,1	3,8	5,7	64	0,03	0,04	8,3	0	96,8	0	66,14	2,39
Всего на обед						1052,8/35								

Четвертый день

Завтрак

