Согласовано
Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Марий Эл в Волжском районе
_____ Алексеева Е.Ф.

Утверждаю
Директор МОУ «Эмековская ООШ»:
_____ Воронцов А.В.

10-и дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7 – 11 лет и 11- 18 лет
по МОУ «Эмековская ООШ»

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (первая недели)													
Завтрак 7-11 лет													
243	Сосиска отварная	80	4,70	7,50	0,40	87,90	0,09	-	-	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	-	-	12,1	37,6	8,14	0,81
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		15,16	17,47	70,26	504,27	0,19	1,33	-	168,53	247,11	50,3	3,93
Обед 7-11 лет													
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34.40	22,65	12,8	0,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,31	4,05	9,04	84,80	0,04	6,70	15,6	22,4	43,30	16,86	0,72
259	Жаркое по-домашнему из говядины	150	16,20	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	-	28,69	180,22	42,84	3,02
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80	-	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		24,04	28,87	108,21	699,32	0,94	45,58	15,6	116,71	356,1	127,44	6,69
	Всего за день:		39,2	46,34	178,47	1203,59	1,13	46,91	15,6	285,24	603,21	177,74	10,62