

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия по РМЭ в Волжском районе, главный государственный санитарный врач в г. Волжске, Волжском районе, Звениговском и Моркинском районах  
Е.Ф. Алексеева

« 04 » 19 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Муниципального общеобразовательного учреждения «Шелангерская средняя общеобразовательная школа»  
Е.И.Самикова

« 04 » 2018 г.

**Примерное десятидневного меню приготовленных блюд  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Шелангерская средняя общеобразовательная школа»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон : осеннее-зимний

Возрастная категория: от 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День № 1-завтрак:</b>													
1	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	8,1	9,9	27,1	0,6	0,03	-	59
302	Каша дружба на молоке с маслом	200/5	7,3	7,0	45,8	280,0	8,4	56,1	81,9	1,9	0,18	2,34 6	0,02
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	172,20	24,8	178,40	1	0,06	0,5	0,04
	Йогурт	100	11	4	13	197					3	15	5
			<b>21,9</b>	<b>23,6</b>	<b>94,3</b>	<b>744,0</b>							
<b>День № 1-обед:</b>													
132	Рассольник на мясокостном бульоне «Ленинградский»	250\10	3,0	4,5	20,1	135,0	27,5	34,2 5	92,8	1,25	0,125	12,7 5	1
487	Куры отварные	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,3 8	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
516	Макаронные изделия отварные с соусом	200/50	7,7	17,0	50,3	396,0	4,86	21,1 2	31,1 7	1,11	0,06	-	21
70	Огурцы консервированные	30	1	-	1	4	7	4	7	1	-	2	-
695	Компот из с/фр	200	0,6	-	31,4	124,0	48	34	40	2,6	0,04	0,4	0,02
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			<b>39,82</b>	<b>40,53</b>	<b>147,68</b>	<b>1106,85</b>							
	<b>Итого за день:</b>					<b>1850,85-</b>	<b>364,89</b>	<b>239,2 5</b>	<b>804,5</b>	<b>13,29</b>	<b>3,755</b>	<b>33,04 4</b>	<b>139,83</b>

<b>День № 2-завтрак:</b>													
3	Бутерброд с сыром	15/35/ 15	4,7	7,9	7,3	123,0	141	18,5	109	1	0,1	0,1	68,5
302	Сырники из творога со сгущенкой	200\20	33,64	22,81	20,52	421,2	280,44	46,8	410,58	1,35	0,13	0,46	102,6
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	24,8	178,4	1	0,06	1,6	0,04
			<b>43,24</b>	<b>35,71</b>	<b>60,32</b>	<b>734,2</b>							

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия по РМЭ в Волжском районе, главный государственный санитарный врач в г. Волжске, Волжском районе, Звениговском и Моркинском районах  
Е.Ф. Алексеева

« 24 » 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Муниципального общеобразовательного учреждения «Шелангерская средняя общеобразовательная школа»  
Е.И.Самикова

« 24 » 2018 г.

**Примерное десятидневного меню приготовленных блюд  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Шелангерская средняя общеобразовательная школа»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон : осеннее-зимний

Возрастная категория: от 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День № 1-завтрак:</b>													
1	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	8,1	9,9	27,1	0,6	0,03	-	59
302	Каша дружба на молоке с маслом	200/5	7,3	7,0	45,8	280,0	8,4	56,1	81,9	1,9	0,18	2,34 6	0,02
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	172,20	24,8	178,40	1	0,06	0,5	0,04
	Йогурт	100	11	4	13	197					3	15	5
			<b>21,9</b>	<b>23,6</b>	<b>94,3</b>	<b>744,0</b>							
<b>День № 1-обед:</b>													
132	Рассольник на мясокостном бульоне «Ленинградский»	250\10	3,0	4,5	20,1	135,0	27,5	34,2 5	92,8	1,25	0,125	12,7 5	1
487	Куры отварные	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,3 8	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
516	Макаронные изделия отварные с соусом	200/50	7,7	17,0	50,3	396,0	4,86	21,1 2	31,1 7	1,11	0,06	-	21
70	Огурцы консервированные	30	1	-	1	4	7	4	7	1	-	2	-
695	Компот из с/фр	200	0,6	-	31,4	124,0	48	34	40	2,6	0,04	0,4	0,02
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			<b>39,82</b>	<b>40,53</b>	<b>147,68</b>	<b>1106,85</b>							
	<b>Итого за день:</b>					<b>1850,85-</b>	<b>364,89</b>	<b>239,2 5</b>	<b>804,5</b>	<b>13,29</b>	<b>3,755</b>	<b>33,04 4</b>	<b>139,83</b>

<b>День № 2-завтрак:</b>													
3	Бутерброд с сыром	15/35/ 15	4,7	7,9	7,3	123,0	141	18,5	109	1	0,1	0,1	68,5
302	Сырники из творога со сгущенкой	200\20	33,64	22,81	20,52	421,2	280,44	46,8	410,58	1,35	0,13	0,46	102,6
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	24,8	178,4	1	0,06	1,6	0,04
			<b>43,24</b>	<b>35,71</b>	<b>60,32</b>	<b>734,2</b>							