

"Согласовано"

Заместитель начальника ГОУ "Управление
Роспотребнадзора в г. Урюпинске, Урюпинском,
Нехаевском, Новоиколаевском районах
г. Урюпинск, Волгоградская область
И.А.Тыщенко



"Утверждаю"
Директор

И.А.Тыщенко

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ реп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг
Завтрак														
Говядина с овощами №278К	200	21,0	35,0	27,2	0,2	11,5	1,2	9,6	53,4	66,0	243,8	3,8	278К	2016
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Масло сливочное №96	5	0,0	3,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	1,2	0,0	96	2004
Итого за прием пищи:		27,1	38,1	88,1	0,3	12,6	1,4	11,7	85,2	90,9	307,3	5,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ реп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг
Завтрак														
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4		
Плов из пшеницы №492	200	20,4	25,3	36,5	0,1	2,5	0,3	5,3	26,0	45,4	211,7	2,0	492	2004
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:		24,3	25,6	619,7	0,2	6,5	0,5	6,2	66,1	73,8	279,7	3,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ реп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг
Завтрак														
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	273,2	0,0	0,2	0,1	0,3	104,4	30,1	127,6	0,5	174	2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016
Яйцо вареное вкрутую №337	1	6,3	5,7	78,5	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	89,0	1,2	337	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011
Итого за прием пищи:		12,7	14,5	530,1	0,1	9,9	0,4	1,5	259,9	65,7	241,5	4,8		