

"Согласовано"

Заместитель начальника ТО Управления
Роспотребнадзора в г.Урютинске, Урютинском,
Нехаевском, Новониколаевском районах
Иркутской области

И.Н.А. Гыщенко/



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Говядина с овощами №278К	150	15,8	26,2	20,2	0,1	8,7	0,9	7,3	40,1	49,4	183,2	2,7	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:		21,9	29,3	81,1	0,2	9,8	1,1	9,4	71,9	74,3	246,7	4,5			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	0,0	2,5	0,0	0,1	21,0	12,5	24,4	0,8			
Плов из пшеницы №492	150	15,3	19,0	27,4	0,1	2,0	0,2	3,9	19,7	33,8	158,8	1,5	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:		20,0	19,3	70,6	0,2	6,2	0,4	4,8	74,1	70,4	229,7	4,0			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Яйцо вареное вкрутую №337	1	6,3	5,7	0,4	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	89,0	1,2	337	2004	
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	0,0	0,2	0,1	0,2	78,2	22,6	95,7	0,4	174	2011	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016	
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	14,3	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011	
Итого за прием пищи:		11,3	11,9	76,1	0,1	9,9	0,4	1,4	233,7	58,2	209,6	4,7			