

Утверждаю

Директор школы:

Е.Ф. Кириллов
31.08.2020



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
учащихся МОБУ ООШ с. Новоиликово МР
Бакалинский район (родительская плата)

День: понедельник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая энергия	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
15,2	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		20,1		0,32			0,03
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			17	15	52	489	0,22	64,53	7,61	70,30	411,04	105,25	6,27

День: вторник
Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Md	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47
205	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	185	8	6	47	273	0,3		20	20,15	165,07	58,27	1,91
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			13	12	89	525	0,42	25,82	20,5	53,11	248,21	91,65	4,7

День: среда
Неделя 1

День : четверг

Человек

День: пятница

День: понедельник
Неделя 2

День вторник
Неделя:2

День: среда
Неделя: 2

День: четверг

Неделя: 2

День: пятница
Неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценностъ	Витамины (мг)			Мине- зальные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28	6	83,1	27	0,55
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			21	18	95	638	0,28	54,05	46,58	108,39	367,15	120,94	5,05