


Утверждаю

Директор школы:

 Кириллов Е.Ф.  
31.08.2020



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

День: понедельник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая мощность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Мд	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

Д е н ь :   в т о р н и к  
Н е д е л я   1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	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 пшениная 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

Д е н ь : с р е д а  
Н е д е л я 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А		Са	Р	Мд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
38	Компот из рябины черноплодной и яблок*	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
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			18	15	63								

)

День : четверг

**Шаг 1:**

[illegible]

[illegible]

Неделя 2

[illegible]

Неделя:2

[illegible]

День:среда

Неделя: 2

[illegible]

Неделя: 2

Неделя: 2

[illegible]

Д е н ь :   п я т н и ц а  
Н е д е л я   2

№ ре- с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность	Витамины (мг)			Минер- альные вещества	(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А		Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
7,05	Салат из свекпы 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