

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

ООБУ СОШ с. Мухом
(образовательное учреждение)

Исидорова В.П. Исидорова
(подпись)

МЕНЮ ВИТАМИНИЗАЦИИ

период с 01.10.2022 г по 29.12.2022 г.

Категория: учащиеся 1-4 классов в т.ч. ОВЗ, ММС.

Учащиеся 1-4 классы 1 смена

2 завтрак 38,81 руб

Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2 Завтрак					
	Фрукт свежий банан	235	3.52	1.17	49.4	225.6
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	7.3	3	12.3	57
	Всего 2 Завтрак	335	10.82	4.17	61.17	282.6

Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2 Завтрак					
	Молоко школьное витаминизированое в индивидуальной упаковке	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Всего в 2 Завтрак	200	5.8	6.4	9.4	118.4

Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	2	0.4	40.2	188
	Фрукт свежий апельсин	150	1.35	0.3	12.2	64.5
	Всего в 2 Завтрак	350	2.35	0.5	32.4	158.5

Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

	Завтрак					
	Молоко школьное витаминизированое в индивидуальной упаковке	200	5.6	6.4	9.4	118
	Всего в 2 Завтрак	200	5.6	6.4	9.4	118

Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	2	0.4	40.2	188
	Фрукт свежий яблоко	150	0.39	0.25	20.71	78
	Всего в 2 Завтрак	350	2.39	0.69	60.91	266