

Утверждаю директор МБОУ СОШ с.Красная Башкирия

 Абдуллина Н.М.

2-х недельное меню для обучающихся МБОУ СОШ с.Красная Башкирия в возрасте 7-11 лет

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
114,00	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13
42,00	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80
283,00	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,0
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,80	47,0
46,00	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,3	20,1	95
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	21,2	102
Итого за Обед		620				

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56,00	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,9	109,38
402	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,36	77,4
46,00	Хлеб пшеничный обогащенный	20	3,05	0,3	20,1	95
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	21,2	102
	Булочка	80				
		580				

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
311,00	Плов с мясом	250	16,07	27,36	35,58	452,82
299	Кисель	200	0,2	0	3,90	16,0
46,00	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,3	20,1	95
	Фрукт	150				
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	21,2	102
Итого за Обед		650				