

Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Ростгоснадзора
по Красноярскому краю
в г. Минусинске

10.09.2021 г. Т.И. Малегина.

Утверждено
Руководитель УО
администрации
Минусинского района

И.П. Аликова.



Примерное 10-дневное меню для питания школьников МБОУ Енисейская СОШ № 3
(с полным циклом)

Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

Сезон: осенне-зимний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Г,	Ж	У	Эн.цен.кка л	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ДЕНЬ 1							
	Завтрак												
№340-2004г. Лапшина ВТ.	Омлет натуральный с маслом сливочным.	200/9	17,40	18,12	6,42	256,00	0,08	0,36	400,00	186,80	3,29	25,45	2,64
№685-2004г.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,09	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		40,13	28,01	55,03	552,98	0,28	66,48	404,00	260,30	83,29	54,65	4,66
	Обед												
№43-2004г. Лапшина В.Т.	Сала] из свежей капусты	100	0,87	4,77	8,35	82,35	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№139-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,13	5,35	16,13	129,25	0,15	5,83	0,03	50,28	109,38	40,30	1,80
№413-2004г. Лапшина В.Т.	Сосиска отварная.	100	10,40	20,00	0,80	195,00	0,03	0,00	0,00	25,00	139,00	15,00	1,80