

Согласовано

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Красноярскому краю

г. Минусинск

10.09.2021

Т.И. Малегина

Л

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 7 до 11 лет.

Сезон: осенне-зимний

№ рецепта, сборник	Приспособление, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г/100 г				Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн. цен. ккал	В1	С	л	Ca	P	Mg	Fe
ДЕНЬ 1													
Завтрак													
№340-2004г. Лапшина	Омлет натуральный с маслом сливочным.	150/7	11,78	13,59	4,82	187,40	0,06	0,27	323,00	151,23	620,00	1,98	
	Сыр полутвердый	20	5	5,1	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
№685-2004г.	Чай с сахаром.	200	2,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	20	2,10	0,90	11,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,8(1)	0,09	0,08	0,00	14,6(1)	0,76	8,00	0,57
	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		33,48	23,85	43,12	455,08	0,27	66,35	327,00	236,43	644,88	48,29	4,11
Обед													
№10-2011г. Могильный	Салаг из свеклы с сыром	60	1,07	5,30	12,18	98,82	0,04	2,81	5,03	24,00	21,79	11,81	0,43
№139-2004г. Лапшина	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,10	4,28	12,90	106,60	0,12	4,66	0,02	40,22	87,50	32,24	1,44
№413-2004г. Лапшина	Сосиска отварная.	100	8,32	16,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	20,00	4,70	12,00	1,44