

Утверждено:

Директор МБОУ Шарчинская СОШ

Белоусова А.А.



«31» августа 2022г

№52/1

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста от 7 до 11 лет

На осенне-зимний периоды

На 2022г – 2023г

Возрастная категория: 7-11 лет

День первый

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C		
Завтрак														
13	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	0,50	10,50	0,03	0,02	0,03	0,02	5,52
173	Мандарин	1шт	0,63	0,1	3,2	16	35	11	0,10	0,8	0,00	0,8	0,00	12
98	Каша гречневая	180\5	104	6,8	45,5	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0,31	0,16	0,00
236	Котлета	80\30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,07	0,12	0,29
	Соус сметанный с томатом	30	0,3	0,9	1,5	15	0,52	0,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
294	Компот из с\ф витаминиз.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,07	0,21	0,29
273	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0,08	0,04	0,00
	Итого		129,63	37,7	154,3	1101	127,61	218,61	19,33	1,36	1,91	1,36	1,91	18,32
	ИТОГО													
Обед														

