

Утверждено

Директором

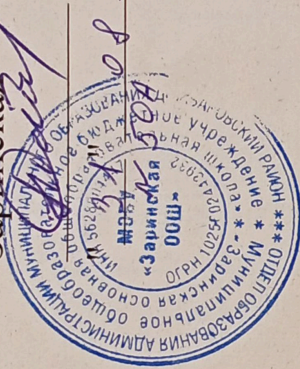
МОБУ

Заринская

ООШ

Галямова А.М.

2022 год



Запрещённых блюд нет.

ПРИМЕРНОЕ

МЕНЮ

на 10 (десяти) н\зв

7-11 лет сезон осенне-зимний

4 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
котлеты	608	100	11,1	14,6	10,3	215	0,06	0,54	0,043	0	156,1	172,75	29,9	0,21
макароны отварные	227	150	5,49	5,29	35,3	211	0,06	0	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
кофейный напиток	951	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0
фрукты	2	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	10	75,8	0	2,2

5 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		Ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>														
масло сливочное порциями	365	10	0,03	4,13	0,04	37,38	0	0	0	0	2,4	0	0	0,02
каша манная молочная	384	160	6,07	6,3	27,4	196,9	0,6	1,1	0,03	0,4	103	94,6	15,6	0,33
какао	269	200	3,7	3,9	25,9	153,9	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0
фрукты	2	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	10	75,8	0	2,2

2 неделя 6 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		Ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>														
Каша пшённая с сливочным маслом	679	150	6,6	5,72	37,88	229,5	0,17	0	21	0	16,64	134,43	47,34	1,55
чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0

8 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		Ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>														
макароны	227	150	5,49	5,29	35,3	211	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03
компот из сухофруктов	639	200	0,78	0	20,15	80,5	0	0	0	0	15,1	60,9	15	2
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0
курица отварная	637	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	0	39	20	143	1,8

9 день

