

Согласовано *Т.А. Вишнякова*
председатель Совета родительской общественности
МБОУ «Целинная СОШ №1»

Вишнякова Т. А.
«15» *сентября* 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Целинная СОШ №1»

Д.И. Малетин

«15» *сентября* 2022 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Целинная средняя общеобразовательная школа № 1»

М Е Н Ю обедов

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 11 -18 лет

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	7-11 лет	В	С	А	Е	Са	Р
	Огурец свежий													
679	Каша ячневая	150	6,6	5,72	37,88	229,5	0,17	0	21	01	16,64	134,43	47,43	1,55
286	Гуляш	80	7,61	9,37	9,87	156,91	0,09	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
	Хлеб II сорт	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
648	Чай со сгущенным молоком	200	0	0	7,2	116	0,3	15	0,25	1,75	29,5	0	1	0
	ИТОГО:					726,75								

День: шестой

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	7-11 лет	В	С	А	Е	Са	Р
679	Макароны отварные	150	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11	0	0,02	0	1,22	162	0,03	2,43
608	Тефтели	80	9,25	10,11	10,0	141,6	-	105	17,06	4	139	178	74	4,3
284	Кисель	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0	12	3,1	0,7	15,4	9,7	70	1,3
.	Хлеб II сорт	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
	Банан	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8

	ИТОГО:					683,72								
--	---------------	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

День: седьмой

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P
520	Каша пшеничная молочная с маслом	150	11,1	5,3	34,81	236,58	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0,76
637	Булочка	80	15,83	10,2	-	161,69	0,03	0	15	0	29,25	107,25	15	1,35
868	Какао	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
	Хлеб йод	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:					668,74								

День восьмой

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P
679	Картофельное пюре	150	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11	0	0,02	0	1,22	162	0,03	2,43
608	Сосиска молочная	80	9,25	10,11	10,0	141,6	-	105	17,06	4	139	178	74	4,3
	Огурец свежий	40												
284	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0	12	3,1	0,7	15,4	9,7	70	1,3
.	Хлеб II сорт	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
		60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	ИТОГО:					683,72								

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины (мг.)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	----------------	----------------	----------------------

