Утверждаю:
Директор МБОУ Хмелевская ООШ
_____ А.С.Антюхова
01 сентября 2020года

Примерное десятидневное меню
по МБОУ Хмелевская ООШ для организации питания для детей с 7 до 11 лет
(осенне-зимний период)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	B	B_1	B_2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
1 день															
332, 516	Макароны с соусом	200,50	370	8.3	14.6	49.8	-	0,17	0,01	1,21	-	19	16	37	1,6
413	Сосиска отварная	70	182.55	7.62	16.4	1.1	-	0,20	0,10	79,5	-	0,15	25	193	0,75
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
693	Какао с молоком	200	190,0	4.9	5.0	32.5	0	0	0	0		6.7			
769	Булочка домашняя	70	226.8	5.25	9.24	42.63									
		Итого:	**1077.35**												
2 день															
297, 587	Каша гречневая с соусом	150,50	323	10	10.2	46.8	0	0,21	0,63	1,98	-	70,6	63	206	1,89
451	Биточки	70	182.7	11.13	10.8	11.2	-	0,20	0,10	2,14	-	18	23	108	1,2
685	Чай с сахаром	200	58	0.2	-	15.0	0	0	0	0		2	-	0,3	-
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
769	Булочка домашняя	70	226.8	5.25	9.24	42.63	0,2	0,1	3,4	1,4	-	3,6	0,2	-	22
		Итого:	**898.5**												
3 день															
511, 587	Рис с соусом	200,50	348	6.3	10.6	55.6	0	0,08	0,04	1,6	-	8	50	150	1,0
487	Птица отварная	70	101.5	13.37	5.18	0,35	-	0,20	0,10	79,5	-	0,15	25	193	0,75
639	Компот из с/фруктов	**200**	**124**	0,6	-	31.4	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
	Печенье	50	230	0,6	-	15	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
		Итого:	**911.5**												