

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов  
для организации питания школьников МКОУ «Гремяченская ООШ»  
в 2020/2021 учебном году**



Утверждено  
Директор  
МКОУ «Гремяченская ООШ»  
*Н.Н. Дедова*



Согласовано  
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
по Воронежской области по Семилукскому  
Нижедевицкому, Рельевскому, Хохольскому районам  
*А.А. Яменков*

День: понедельник  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества		энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			белки, г	жиры, г		углевод., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
182	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258,0	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48			
14	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02			
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3			
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,63</b>	<b>24,77</b>	<b>85,19</b>	<b>693,36</b>	<b>12,98</b>	<b>0,1</b>	<b>2,72</b>	<b>444,8</b>	<b>504,37</b>	<b>128</b>	<b>2,86</b>			
<b>Обед</b>																
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3			
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6			
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3			
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86			
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6			