

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов для
организации питания школьников МКОУ "Гремяченская ООШ" в
2021/2022 учебном году**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ "Гремяченская ООШ"
Н.Н.Делова

«Гремяченская
основная
общеобразовательная
школа»

20 г.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C	
Завтрак																				
Омлет натуральный	100	7,850	9,060	3,210	124,930	100,820	14,400	151,500	126,800	0,400	0,005	0,002	1,320	0,220	0,040	0,300	0,160	2,000	0,180	
Кофейный напиток с молоком	200	4,800	4,800	21,960	147,840	184,920	21,700	136,500	74,000	0,000	0,000	0,000	0,180	0,220	0,040	0,200	0,160	0,000	0,900	
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5,815	12,370	13,380	190,585	204,690	12,365	91,585	43,700	0,300	0,020	0,002	0,875	0,095	0,115	0,090	0,895	0,567	0,265	
Плоды и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,002	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000	
Итого:	550	19,31	27,07	58,13	557,36	522,43	48,47	379,59	322,50	0,78	0,03	0,01	6,80	0,54	0,28	0,63	1,80	2,57	15,35	
Обед																				
Кукуруза консервированная отварная	60	1,860	0,120	3,900	24,000	12,000	12,600	37,200	75,300	0,180	0,005	0,000	0,420	0,000	0,066	0,030	0,420	0,000	6,000	
Борщ со сметаной	200	3,080	1,740	5,420	64,980	59,140	24,780	127,220	85,800	0,430	0,000	0,003	0,880	0,020	0,060	6,700	0,880	0,030	9,980	
Тефтели из говядины	90	14,058	12,150	5,481	190,107	12,357	19,530	148,374	165,100	0,500	0,080	0,006	2,304	0,009	0,063	0,135	3,564	0,382	1,080	
Рагу овощное	200	5,000	6,780	19,260	168,420	128,480	50,380	142,880	84,100	0,400	0,010	0,038	1,420	0,120	0,120	0,160	1,620	0,000	11,240	
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Отвар шиповника витаминизированный	200	0,540	0,220	15,720	75,760	9,760	2,720	2,720	23,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	0,040	0,200	0,000	160,000	
Итого:	790	26,87	21,41	67,58	598,87	231,87	110,01	458,39	477,30	1,54	0,15	0,05	0,00	0,15	0,32	7,07	6,68	0,41	188,30	
Итого за день:	1340	46,18	48,48	125,71	1156,22	754,30	158,48	837,98	799,80	2,32	0,17	0,06	46,18	0,68	0,60	7,70	8,48	2,98	203,65	