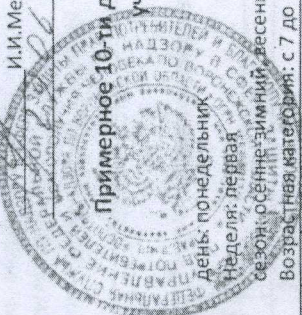


Согласовано;
Руководитель управления
Роспотребнадзора по Воронежской области

И.И. Механтьев
2017г



Согласовано;
Директор МБОУ

2017г

Утверждено;
Директор ООО "Витаминка"

В.А. Титов

2017г



**КОПИЯ
ВЕРНА**

Примерное 10-ти дневное меню школьных завтраков, обедов и полдников для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г.Воронежа на осенне-зимний и весенний периоды возрастной категория с 7-11 лет

день: понедельник
Неделя: первая
сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1		Завтрак:	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	340	Омлет натуральный	150	13,05	13,80	4,05	298,50	0,15	0,00	0,00	1,80	105,52	196,00	5,50	2,10			
2		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30			
3	686	Чай с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	15,20	6,00	0,30			
		Итого		17,05	16,50	44,85	500,00	0,30	2,20	0,00	2,60	132,22	269,80	27,50	3,70			
		Обед:																
1	43	Салат из свежей капусты* (до 01.03.)	60	0,84	3,06	5,34	52,80	0,00	5,90	0,10	0,40	59,00	107,00	10,92	0,80			
2	147	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,16	2,32	7,92	61,60	0,10	2,80	0,10	1,30	54,00	198,00	16,40	0,40			
3	489	Рагу из птицы с овощами	200	11,60	8,80	19,40	222,00	0,00	25,60	0,74	7,20	76,00	98,70	36,30	6,20			
4		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22	0,00	0,00	1,32	26,00	96,80	26,00	3,50			
5	648	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,10	5,00	0,00	0,20	18,00	6,00	10,00	0,60			
		Итого		17,90	14,73	83,76	554,40	0,42	39,30	0,94	10,42	233,00	506,50	99,62	11,50			
		Полдник:																
1		Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00			
2		Хлебо-булочное изделие с сыром	80	12,80	18,60	44,20	82,60	0,00	0,80	0,00	0,00	12,00	42,00	5,00	0,40			
		Итого		14,80	18,60	80,20	198,60	0,00	1,60	0,10	0,00	138,30	156,20	5,00	69,40			
		Всего за день		49,75	49,83	208,81	1253,00	0,72	43,10	1,04	13,02	503,52	932,50	132,12	84,60			

С 01.03. допускается замена на огурец консервированный (60гр) или на капусту свежую молодую (60гр)

