



Утверждаю:

Директор *Е.И. Морозова*
Приказ № 75 от 01.09.2021

Примерное циклическое 10 – дневное меню
МОУ «Песчанская СОШ»

Возрастная категория: от 7 - 11 лет; от 12 - 17 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Выход 7 - 11 лет Гр.	Выход 12-17 лет Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак															
173	Каша геркулесовая с маслом слив.	200	200	9,8	13,94	41,73	331,6	0,2	1,91	0,04	0,62	137,34	102,24	16,2	1,66	
378	Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	0,56	
пр	Хлеб пшеничный	35	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	0,36	
338	Банан	200	200	3	1	27,74	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
	Итого за завтрак	635	635	16,77	16,84	95,73	663,7	0,62	23,24	10,04	134,92	272,24	183,54	100,94	3,78	
	Обед															
98	Суп крестьянский со смеианой	250	250	2,31	7,74	15,43	140,6	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	2,01	
277	Рулет мясной с яйцом	120	120	10,2	13,4	10,33	203,8	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,7	0,84	
312	Картофельное пюре	200	200	3,69	23	23,3	185,1	0,15	1,5	0,27	0,66	170,4	110	16,7	0,37	
41	Салат морковно свекольный на растительном масле	100	100	4,5	4,2	29,2	140	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48	
349	Компот из изюма	200	200	0,33	0	22,65	91,98	0,033	1,22	0,011	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	
пр	Хлеб пшеничный	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,064	0	0,038	0	12,8	60,2	27,3	0,36	
	Итого за обед	950	950	27,152	33,8	140,7	971,1	0,677	30,1	15,96	39,04	474,39	408,37	143,17	8,08	
	Итого:	1585	1585	43,922	50,64	236,4	1635	1,297	53,34	26	173,96	746,63	591,91	244,11	11,86	

Примечание:

весенне - летний сезон: салаты из свежих овощей

осенне- -зимний сезон: салаты из отварных овощей