

Согласовано:

1. Директор МБОУ СОШ
ЗАО «Северский»
(наименование образовательного учреждения)
Бондарева А.Т.
(ФИО, подпись)



Утверждаю:

Директор Муниципального
автономного учреждения
"Центр Здорового Питания"



М.В.Хорсун

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2021-2022 УЧЕБНОГО ГОДА

12-18 лет

1 СМЕНА

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			Fe
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	
Первый день														
Завтрак														
15	Сыр порциями(Российский)	50	11,66	12,6	0	180	0,16	0,35	130	0,1	440	250	17,5	0,5
173	Каша мол. пшеничная с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	43,33	146,77	221,3	44,33	2,34
338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,3	19	16	12	2,3
377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,32	19,68	94	0	0,05	0,6	0	8	5,6	26	0,6
Итого в завтрак			24,03	24,3	89,5	695	0,32	9,16	185,4	43,73	627,97	497,3	102,23	6,04
Обед														
45	Салат из свеж.капусты с рас.мас.	100	1,31	3,25	6,47	60,42	0,02	17	0	120,00	24,83	28,17	15	0,47
115	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,7	12,1	85,75	0,09	8,25	0	0	26,7	55,9	22,7	0,88
268/331	Котлета мясная с соусом	100	10,50	12,53	11,40	202,50	0,11	0,72	15,63	0,75	160,37	127,14	38,60	1,88
128	Картофельное пюре	200	4,50	4,58	25,04	167,08	0,15	17,80	66,70	41,70	55,60	116,00	36,53	1,37
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	23,6	98	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,32	19,68	94	0	0,05	0,6	0	8	5,6	26	0,6
Итого в обед			25,65	24,14	126,09	822,35	0,383	44,8	83,73	162,45	289,68	361,21	233,97	8,15
Всего за день			49,68	48,44	215,59	1517,35	0,703	53,96	269,13	206,18	917,65	858,51	336,2	14,19

