

Земберис
Директор
90.11



**Примерное меню для школьников
на 2022-2023 учебный год (на 10 дней)
МКОУ СОШ с.Савали Малмыжского района
Кировской области
меню с 7 до 11 лет, сезон: весна**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	витамины, мкг					
		Б	Ж	У	С		А	К	Са	Fe		
1 неделя												
понедельник												
завтрак												
Огурец свежий, порционно	60	0,0	0,0	1,0	4,0		3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Фрикадельки мясные	80/30	11,30	9,30	8,20	162,00		0,02	20,00	0,00	23,84	0,92	
Макаронны отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00		0,00	18,40	3,80	11,31	0,92	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0		0,3	0,0	112,0	14,6	0,9	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0		0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		20,4	14,1	94,8	588,0		3,3	38,4	185,8	62,8	2,7	
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С												
вторник												
завтрак												
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84,0		1,5	0,7	136,0	27,7	1,0	
Кура отварная	60	15,0	12,6	0,2	174,0		0,6	0,0	0,0	12,3	1,2	
Картофельное пюре	180/5	3,7	5,9	24,0	166,0		12,5	23,8	625,0	42,7	1,2	
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	1,3	0,1	32,4	130,0		0,4	0,3	110,0	39,4	0,8	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0		0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		23,10	25,20	76,90	625,00		15,00	24,80	899,00	128,10	4,20	
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С												
среда												
завтрак												
Каша "Дружба"	180/5	5,6	7,6	29,5	209,0		0,5	0,0	0,0	112,4	0,7	
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0		8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	
Котлета мясная	80/30	16,2	14,5	13,9	252,0		0,3	23,0	0,0	34,7	1,5	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0		0,0	0,3	20,8	0,3	0,0	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0		0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		23,9	22,1	68,5	574,0		8,8	23,3	135,8	157,4	2,2	
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С												
четверг												

