



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

С.Г. Мисечкина

Примерное 10-ти дневное меню

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г.Льгова»

на 2023-2024 учебный год

для детей в возрасте 7-11 лет

День: 10-й Неделя: вторая

| № Ред. | Прием пищи, наименование | Масса порции (г) | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | |
|---------|---|------------------|-------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|---------|------|------|--------|--------|--|---------------------------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | | | |
| 161 | Завтрак: Каша молочная овсяная | 200 | | 5,2 | 5,6 | 29,4 | 264 | 0,06 | 1,32 | 0,06 | 2,5 | 2,63 | 8,57 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | | 0,9 | | 23,86 | 85,3 | 0,047 | 0,4 | 0,01 | | 14,4 | | | | |
| По техн | Фрукты(ябл ьсин) | 10 | | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 43 | 0,12 | 0,4 | 348 | 28 | | | |
| По техн | Бутерброд с маслом | 30,май | | 8,55 | 4,71 | 19,69 | 124 | 0,22 | 0,7 | 0,09 | | 0,7 | 372,93 | | | |
| | | | Итого | 16,15 | 10,41 | 94,75 | 562,3 | 0,367 | 683,977 | 0,28 | 2,9 | 365,73 | 409,5 | | | |
| | обед | 7-11 лет | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | | | |
| По техн | Свежий помидор | 80 | | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,02 | 0,06 | 0,01 | 2 | 2 | 100 | | | |
| 124 | Пи со сметаной на кур/б | 250/5 | | 3 | 3,35 | 19,08 | 130,4 | 0,05 | 13,73 | 0,17 | 0,35 | 21,61 | 197,03 | | | |
| 443 | Плов(из отварного мяса) | 210 | | 8,75 | 8,65 | 29,62 | 397,7 | 0,01 | 0,27 | 0,08 | | 53,45 | 101,81 | | | |
| 640 | Кисель из вишни Хлеб йодированный | 200 | | 0,6 | | 31,1 | 84 | 0,04 | 1,01 | 0,04 | | 134,25 | 91,19 | | | |
| По техн | | 80 | | 2,34 | 0,27 | 15,3 | 73,5 | 0,06 | | | 0,03 | 6 | 19 | | | |
| Итого | | | | 15,24 | 12,37 | 97 | 697,6 | 0,18 | 15,07 | 0,3 | 2,38 | 217,31 | 509,03 | | | |
| | | | | 31,39 | 22,78 | 191,75 | 1259,9 | | | | | | | | | |