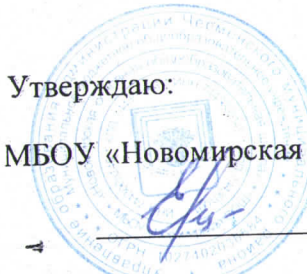


Утверждаю:

МБОУ «Новомирская ООШ»



_____/ О.И.Еремина

«28» августа 2020 г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьников

Возрастная категория 12 и более лет

Меню разработано МБОУ «Новомирская ООШ» в соответствии с требованиями:

-СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» 2008 год;

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Понедельник					
	Борщ	250	1.81	4.91	125.25	102.5
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
	Хлеб	100	6.14	2.14	12.6	214.44
	Вторник					
	Каша рисовая	210	3.09	4.07	36.98	197.00
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
	Хлеб	100	6,14	2.14	12.6	214.44
	Среда					
	Капуста тушен.	100	1.88	1.93	5.90	46.31
	Соус с окорочками	100	22.06	18.23	5.88	276.25
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
	Хлеб	100	6.14	2.14	12.6	214.44
	Четверг					
	Гречка	100	5.75	4.06	25.76	162.50
	Соус с окорочками	100	22.06	18.23	5.88	276.25
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14,00	28.00
	Хлеб	100	6.14	2.14	12.6	214.44

	Пятница					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20
	Хлеб	100	6.14	2.14	12.6	214.44
	Понедельник					
	Макарон. Изделия	100	8.77	9.35	57.93	336.51
	Соус с окорочками	100	22.06	18.23	5.88	276.25
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
	Хлеб	100	6.14	2.14	12.6	214.44
	Вторник					
	Плов с окорочками	260	25.38	21.25	44.61	471.25
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
	Хлеб	100	6.14	2.14	12.6	214.44
	Среда					
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6.62	8.31	21.28	184.48
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
	Хлеб	100	6.14	2.14	12.6	214.44

	Четверг					
	Плов из птицы	260	6.14	2.14	44,61	471.25
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
	Хлеб	100	6.14	2.14	12.6	214.44
	Пятница					
	Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97
	Капуста тушен.	100	1.88	1.93	5.9	46.31
	Соус с окорочками	100	22.06	18.23	5.88	276.25
	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20
	Хлеб	100	6.14	2.14	12.6	214.44