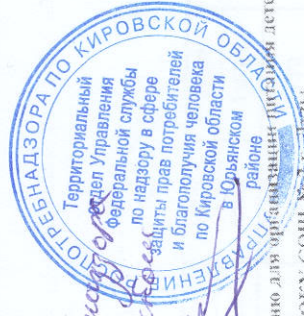


Семасобано

Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Кировской области
районе Замарова А.М.
1 сентября 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
И.С. ШИШАКОВ
14 сентября 2020 года

Примерное 10-зачное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет
МОКУ СОШ № 2 г. Лузы

1-й день осенне-зимний период

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг						Цена			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	С		А		
71	Завтрак: Ваннгрет овсяной Сб 2004 г ст 49	80	1	1,9	5,7	44	48,59	12,93	0	0,54	0,03	4,14	0			
436	Жаркое по домашнему Сб 2004 г ст 115	140/60	19,3	19,9	18,9	334	23,88	48,35	210,63	3,59	0,16	8,77	15			
699	Напиток из апельсинов с аскорб. кислотой Сб 2004г ст 169	200	0,2	0	19,8	77	7,11	2,49	0	0,11	0,01	5,28	0			
	Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	6	0	0	0	0	0	0			
	Итого		22,5	21,8	59,4	526	85,58	63,77	210,63	4,24	0,2	18,19	15			
779	Обед: Булочка молочная Сб 2004 г ст 145	50	4,7	1	25,9	134	29,07	8,1	0	0,45	0,05	0,04	0			
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Сб 2004 г ст 71	250/10	1,7	5	11,6	97	28,94	20,97	21,75	0,95	0,04	7,94	1,03			
297	Рис отварной Сб 2004 г ст 48	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,83	0,04	0	0			
451	Шинель натурально рубленый Сб 2004 г	80	4,38	4,53	5,05	92,11	8,67			1,21	0,6	6,43				
593(3)	Соус красный основной сб 2004 г	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	8,15	0,12	0,01	0,82	0,01			
685	Чай с сахаром сб 2004г	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	60	4,56	2,4	34,68	128,4	12,96	22,08	58,8	1,68	0,072	0	0			
388	Котлета рыбная сб 2004г	80	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	83,19	0,78	0,11	0,3	0,11			
	Итого		32,84	27,43	144,63	924,51	124,15	107,49	172,51	6,05	0,922	15,53	1,15			
			55,34	49,23	204,03	1450,51	209,73	171,26	383,14	10,29	1,122	33,72	16,15			

Составила: заведующая производством МОКУ СОШ № 2 г. Лузы И.С. Шишакова