

**СОГЛАСОВАНО**

с ведущим специалистом-экспертом  
территориального отдела управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области  
Г.А. Ольшанченко \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о.директор МАОУ «Опшукновская СОШ №31»

С.Н.Шимелис

« 18 » августа 2020г



### Примерное 10-ти дневное МЕНЮ

Для учащихся на осенне – зимний период с 7-11 лет

На 2020-2021 учебный год

| Дни                |      | № рецептуры | Наименование блюда                               | Выход       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая Ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |      |      |
|--------------------|------|-------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------|------|------|---------------------------|--------|------|------|
|                    |      |             |  | С 7- 11 лет | Б                    | Ж     | У      |                                | В <sub>1</sub> | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg   | Fe   |
| 1 день понедельник | Обед | 104         | Суп с крупой и мясными фрикадельками со сметаной | 250         | 2,1                  | 2,15  | 16,58  | 90                             | 0,1            | 20,03 | 0,8  | 0,9  | 66,15                     | 26,5   | 1,38 | -    |
|                    |      | 16          | Сосиска отварная                                 | 50          | 11.0                 | 10.0  | -      | 134.4                          | -              | -     | 0.13 | 0.32 | 5.76                      | 219.84 | 16.8 | -    |
|                    |      | 203         | Макаронные изделия со сливочным маслом           | 150         | 5.6                  | 4.51  | 26.47  | 168.6                          | 0,05           | -     | -    | -    | 4.86                      | -      | 8.62 | 1.1  |
|                    |      | 332         | Кисель из концентрата плодов с вит.»С»           | 200         | 0,31                 | -     | 39,4   | 160                            | 0,012          | 2,4   | -    | 0,2  | 22,46                     | 18,5   | 5,58 | 0,19 |
|                    |      |             | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 60          | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 93,52                          | 0,04           | -     | -    | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2 | 0,44 |
|                    |      |             | ИТОГО:   |             | 23.37                | 17.26 | 110.64 | 684.32                         | 0,202          | 22,43 | 0,93 | 1.94 | 108.43                    | 337.24 | 70.7 | 3.11 |