

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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

С.Н.Шимелис

« 18 » августа 2020г



Примерное 10-ти дневное МЕНЮ

Для учащихся на осенне – зимний период с 12-18 лет

На 2020-2021 учебный год

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				С 12-18 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день понедельник	Обед	104	Суп с крупой и мясными фрикадельками со сметаной	300	2,52	2,58	19,89	108,0	0,12	24,03	0,96	1,08	79,38	76,92	31,8	1,65
		16	Сосиски отварные	80	21.9	20.2	-	271.6	-	-	-	-	11.64	-	33.95	-
		203	Макаронные изделия со сливочным маслом	200	7.4	6.0	35.3	224.8	0.06	-	-	10.62	6.48	146.74	27.4	3.1
		332	Кисель из концентрата плодов, с витамином «С»	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,2	22,46	18,5	5,58	0,19
			Хлеб пшеничный витамин.	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		36.49	29.08	122.78	895.72	0.232	22.43	0.96	12.42	129.1	408.58	117.84	6.65