

СОГЛАСОВАНО
Начальник центрального ГО
Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области

С.Д. Кириллов

2017 года



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Основная
общеобразовательная школа села Садовое
Красноармейского района Саратовской области
И.Ю. Правдина

Приказ № 44 от 12 августа 2017г

**Примерное двенадцатидневное меню
по МБОУ «ООШ с. Садовое» на 2017 – 2018 учебный год**

1 День	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный	100	150	6,28	7,2	2,6	99,94	0,04	0,24	0,14	80,64	1,06
Сосиска отварная	50	50	6,4	8,8	0,05	98,0	0	0,05	17,2	6,52	0,36
Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0
Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
ИТОГО			19,24	30,88	41,99	513,17	0,62	0,57	18,0	217,06	2,09
ОБЕД											
Салат из белокочанной капусты	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
Курица отварная	80	100	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1
Рис отварной с овощами	150	180	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63
Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО:			54,68	59,76	149,89	1323,58	1,01	3,69	54,11	524,8	7,15

2 День

	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Сырники творожные	150	200	21,4	29,14	62,6	603	0,15	0,3	0,39	151,7	1,5
Соус сметанный	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
Кисель	200	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18
Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
ИТОГО			25,3	32,13	112,61	847,4	0,34	0,44	5,33	160,8	1,85
ОБЕД											
Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86
Суп с клецками на мясном бульоне	200	250	5,1	1,72	16,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
Рыба запечённая с макаронными изделиями по-русски	230	280	22,97	19,8	28,7	389,3	0,25	0,23	16,93	87,4	2,25
Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО:			63,81	66,3	230,12	1800,9	0,87	1,12	33,0	515,7	8,0