

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДСОШ
имени Л.В. Рыкова

Опарина Г.А.

01 _____ 2024 г.



**Рацион питания детей от 7-11 лет,
получающих завтрак и обед в МБОУ
«Дебёсская СОШ имени Л.В. Рыкова»**

с. Дебёсы 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **Весна-Лето**
Категория: **с 7 до 11 лет**

неделя: первая, третья .

Понедельник.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
M140	Огурцы порционно	80	0,56	0,08	1,5	9	0,02	6,	0,00	0,10	13,60	24,00	11,20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,07	5,28	0,01	17,95	44,74	17,06	0,73
M492	Плов из птицы или кролика (бройлер-цыпленок)	220	17,82	17,38	39,82	394	0,24	5,21	0,11	44,4	411,54	66,36	3,82
У146	Чай с лимоном	200	0,30		15,20	60	0,00	3,	0,	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	60	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,70	0,49	13,09	68	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед	745	26,30	20,43	97,51	687	0,43	19,46	0,12	85,70	571,26	139,46	18,56

неделя:первая,третья.

Вторник .

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,06	4,68	4,26	71	0,02	3,96	0,02	11,22	92,40	16,80	0,90
М132	Рассольник ленинградский	200/10	2,7	5,6	16,38	129	0,06	5,41	0,02	27,11	56,98	19,05	0,73
У088	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186	0,12	2,15	0,08	48,90	207,10	1,54	16,10
У092	Картофельное пюре	150	3,15	6,7	21,9	164	0,18	25,65	0,11	131,4	95,77	32,3	1,17
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18		32,22	128	0,01	23,76		5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	60	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,70	0,49	13,09	68	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед	755	25,91	30,2	107,86	806	0,49	60,90	0,23	239,3	547,30	99,31	21,55

