

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 Е.В. Новоселова
 01.09.2019г.



**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для 5-11 классов на 01.09.2019 по 31.12.2019 учебный год МКОУ
 СОШ с. Городище**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
стр115	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200,0	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,9	0,26	0,56	188,74	175,38	33,54	0,56		
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
стр136	Чай с сахаром	200,0	12,0	3,06	13,0	49,28	0,0	6,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54		
	Итого		20,08	13,77	60,37	370,52	0,57	6,9	0,26	0,56	200,34	180,32	38,04	1,1		
Обед																
стр178	Суп картофельный с бобовыми	250,0	5,13	5,35	16,13	133,25	0,15	5,83	0,0	0,0	50,28	0,0	0,0	1,8		
стр52	Макароны отварные с маслом	200,0	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0,0	0,0	0,0	6,48	0,0	0,0	1,48		
стр27	Котлета мясная паровая	100,0	14,71	5,91	5,44	125,05	0,06	0,0	0,0	0,0	13,6	125,61	20,62	1,02		
стр247	Соус томатный с маслом сливочным	30,0	0,37	0,9	2,93	21,36	0,01	0,66	0,01	0,0	2,48	0,0	0,0	0,11		
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
стр136	Чай с сахаром	200,0	12,0	3,06	13,0	49,28	0,0	6,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54		
	Итого		43,72	22,32	102,7	700,24	0,88	12,49	0,01	0,0	84,44	130,55	25,12	4,95		