

Утверждаю:

Согласовано:

Директор МКОУ «Красногорская ООШ»

Покушева С.А./



**Примерное меню
на десять дней
и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
МКОУ «Красногорская ООШ»
на 2023-2024 год
(ГП 1-4 классы)**

Возрастная категория: до 12 лет

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Вит ами низа ция (мг)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1 день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										</

432	Булочка с повидлом		75	8,8	2,3	40,6	218,3	-	-	-	-	-	-	-	
389	Сок фруктовый		200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
9 день															
171	Каша молочная рисовая с маслом		150/10	6,2	10,5	22,0	263,0	0,04	0,8	0,03	0,2	96,1	87,6	15,4	0,2
59	Компот	70	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
	хлеб		30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
432	Булочка с повидлом		75	8,8	2,3	40,6	218,3	-	-	-	-	-	-	-	-
389	Сок фруктовый		200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
10 день															
9	Салат из моркови		60	1,14	10,1	10,4	137	0,1	4,6	3,6	8,9	81,1	177,3	75,3	1,5
187	Картофельная запеканка с мясными консервами говядина тушеная		200	18,4	20,7	19,8	338	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	37,2	10,0	0,3
56	Чай с лимоном	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
	хлеб		30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
389	Сок фруктовый		200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0

№ рецепта	Наименование блюда	Вит ами низа (мг)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
				Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1 день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

432	Булочка с повидлом		75	8,8	2,3	40,6	218,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
389	Сок фруктовый		200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0	-
9 день																
171	Каша молочная рисовая с маслом		150/10	6,2	10,5	22,0	263,0	0,04	0,8	0,03	0,2	96,1	87,6	15,4	0,2	-
59	Компот	70	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3	-
	хлеб		30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95	-
432	Булочка с повидлом		75	8,8	2,3	40,6	218,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
389	Сок фруктовый		200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0	-
10 день																
9	Салат из моркови		60	1,14	10,1	10,4	137	0,1	4,6	3,6	8,9	81,1	177,3	75,3	1,5	-
187	Картофельная запеканка с мясными консервами говядина тушеная	200		18,4	20,7	19,8	338	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	37,2	10,0	0,3	-
56	Чай с лимоном	70	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8	-
	хлеб		30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95	-
389	Сок фруктовый		200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0	-