

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБСМР МО ВО
 26.01.2020

10-ти дневное меню МБОУ Трёхложинской СШ для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горяч)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У	Y	В ₁		С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		

День 2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

Сборник рецептов В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Обед

	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,0
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0
431	Печень по-строгановски	80/50	21,7	13,4	7,8	278,83	31,37	16,61	185,2	3,4
516	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,4
	Хлеб пеклеваный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,4
	Итого	34,797	25,189	105,482	832,015	32,11	42,38	233,9	5,8	
	Всего	76,117	77,689	259,282	1925,12	32,37	68,41	284,8	7,1	