СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Карачаево-Черкесской Республике

_____ С.В. Бескакотов

Директор

_____

Примерное 10 дневное меню (обеды) для обучающихся _____ в возрасте о 7 до 11 лет осенне-зимний период с наценкой 35% Вариант 1

| ТК № | Наименование блюд | Масса порции (г) | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **1 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | |
| | *обед* | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 0,7 | 6,1 | 6,9 | 85,2 | 0,3 | 19,0 | 0,3 | 5,8 | 74,8 | 121,5 | 42,8 | 3,5 |
| 45 | Суп картофельный с горохом | 250 | 2,3 | 3,9 | 13,6 | 98,8 | 0,3 | 1,0 | 0,0 | 22,3 | 53,0 | 95,4 | 37,0 | 2,7 |
| *189* | Шницель из говядины | 80,0 | *11,5* | *13,4* | *9,6* | *202,0* | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 9,3 | 123,5 | 22,3 | 2,0 |
| 222 | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 5,5 | 5,3 | 35,3 | 211,1 | 0,2 | 0,0 | 21,0 | 0,1 | 16,6 | 134,4 | 47,3 | 1,6 |
| 463 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,4 | 1,2 | 2,2 | 21,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 3,9 | 1,6 | 0,1 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 27,9 | 113,8 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,5 | 32,5 | 23,4 | 17,5 | 0,7 |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 4,5 | 17,4 | 6,5 | 0,2 |
| | *Итого* | *820,0* | *24,5* | *30,4* | *115,4* | *831,5* | *0,8* | *21,2* | *21,3* | *29,3* | *202,1* | *562,0* | *185,0* | *11,9* |
| | **2 день** | | | | | | | | | | | | | |