



19.02.

Утверждено
 Директор МБОУ "Кодинская СОШ"
 Попова Е. В.
 приказ №17-ОД

Примерное 10-дневное меню (возраст 07-11лет) обучающихся МБОУ "Кодинская СОШ" и филиала МБОУ "Кодинская СОШ" Муляжская НШ

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевые вещества														
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ДЕНЬ 1																
завтрак																
1	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,44	16,76	157,00	139,00	9,45	96,30	0,49	0,04	0,06	63,00	0,00		
168	Каша гречневая на молоке с маслом	200,00	8,06	9,76	32,63	242,96	255,70	98,09	147,09	3,32	0,20	0,00	20,00	0		
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	16,4	80	0	2	0	0	0	0		
ТТК	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	4,51	1,14	17,70	114,66	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01	0,01		
	ИТОГО:	507,00	17,91	19,78	83,49	594,62	523,65	286,62	428,93	24,23	0,25	3,73	83,01	0,01		
Обед																
54-8с	Суп картофельный с бобовыми(горох) на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,04	0		
309	Макаронные изделия отварные	185	6,57	5,98	41,85	260,85	49,14	29,5	72,07	1,19	0,14	0	0,04	0		
54-3с	Соус красный основной	50	1,64	1,35	4,45	36,55	4,5	6,1	11,8	0,25	0,01	1,34	65,9	0		
ПФ	Котлета мясная	100	19,2	4,4	13,47	169,47	26,4	57,6	129,6	1,2	0,06	0,56	5,64	0		
ПР	Хлеб пш	40	2,64	0,44	16,4	80	11,6	19,2	73,6	0,88	0,104	0,8	0	0		
ТК	Чай с сахаром	200-15	0,20	0,05	15,01	57,00	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,1	0	0		
	ИТОГО	790	34,64	16,44	104,24	711,67	127,35	145,04	365,05	6	0,494	7,45	71,58	0		
ИТОГО за 1 день																
		1297,00	52,55	36,22	187,73	1306,29	651,00	431,66	793,98	30,23	0,74	11,18	154,59	0,01		

