

Утверждаю
 Директор МКОУ «Хохольская СОШ»
 О. Н. Строева

16 июня 2014 г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в
 Семилукском, Нижнедевицком, Рельевском и Хохольском районах

В. В. Ващук



Примерное 10 – дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День первый (понедельник)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная	200	крупа манная	25	2,38	0,18	17,53	69,9	0,025	-	-	-	10,25	25,25	6	0,4
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,04	2	0,04	0,2	240	190	18	0,2
		сахар	15	-	-	14,32	58,5	-	-	-	-	0,2	-	-	-
		масло сливочное	4	0,016	3,14	0,024	29,36	0,006	-	0,02	0,06	0,88	6,8	0,12	-
Салат из моркови	60	морковь	60	0,6	-	3,66	11,6	0,036	3	-	-	25,8	23,4	12	0,48
		сахар	5	-	-	4,1	19,7	-	-	-	-	0,06	-	-	-
Кофейный напиток с молоком	200	молоко	150	4,2	5,25	6,75	93	0,03	1,5	0,03	0,15	180	142,5	21,0	0,15
		сахар	20	-	-	19,1	58,5	-	-	-	-	0,2	-	-	-
		кофейный напиток	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Витамин С							6						
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,3	0,051	-	-	-	6	27,9	9	0,42
		масло слив.	3	0,012	2,35	0,018	22,02	-	-	0,015	0,045	0,66	5,1	0,09	-
Итого				14,938	18,25	88,422	554,88	0,188	12,5	0,11	0,455	464,05	420,95	66,21	1,65

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из огурцов	100	огурцы	100	0,7	-	2,7	14	0,05	4	-	-	23	27	7	-
		масло раст	10	-	6,9	-	87,2	-	-	0,004	5,8	-	-	-	-
Щи на костном бульоне	220	капуста	50	0,6	-	3,5	22	0,025	12	-	-	32,8	15	6	0,48