



«Утверждаю»

Директор МКОУ Жерелевская СОШ

Ермаков А.А.

Примерное меню горячего питания

школьной столовой

МКОУ Жерелевская СОШ

сезон: весенне-летний

на 10 дней

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: пятница

№ п.п	Наименование блюда	Масса блюда	Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
187	Каша «Дружба»	180/5	5,7	8	30,6	217	0,11	0,48	-	-	113,85	-	33,29	0,73
1010	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15	59	-	5,6	-	-	14,4	-	9,2	1,6
	печенье	25	1,87	2,95	18,7	104,3	0,02	-	-	-	5	17,2	3,25	0,25
	Фрукт	80	1,5	1,5	21	96	-	10	-	-	8	-	42	0,6
	Хлеб	40	2,64	0,40	13,36	69,6	0,07	-	-	0,56	14	-	-	1,56
	Обед													
25	Огурцы соленые	30	1,08	3,04	1,04	26,8	-	7,2	-	-	6,9	3,5	6	0,21
61	Суп картофельный с крупой	200	1,6	1,54	11,6	68	0,06	4,2	-	-	9,48	-	-	0,56
206	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	-	-	-	0,07	-	-	106
259	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
	хлеб	40	2,64	0,40	13,36	69,6	0,07	-	-	0,56	14	-	-	1,56
	батон	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	-	-	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Итого:					1224,3								

Завхоз:  Романенкова Л.Н.