

Согласовано:
Начальник Центрального Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
Оренбургской области



О.Б. Каневская
2020 г.

Согласовано:
Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
№2 г. Соль-Илецка» Оренбургской
области



С. И. Шестакова
20 г.

Утверждаю:
Директор Общества с ограниченной
ответственностью «Школьник»



М.С. Полухин
20 г.

Примерное меню рационального питания учащихся, с 7 до 11 лет,
для общеобразовательных школ Соль-Илецкого района,
на осенне-зимний период 2020-2021 учебного года, ООО «Школьник»

День: Суббота
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осеннее-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
12 день	Завтрак													
№338	Апельсин	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	13,93	24,64	0,32
№174	Каша молочная кукурузная	150	5,24	11,58	16,08	198,75	0,01	0,23	0,01	0,05	56,25	6,62	44,44	0,03
	Вафли	30	1,14	1,00	18,80	90,60	0,04	0,00	0,00	0,00	8,89	1,78	29,33	0,53
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	0,06	0,19	0,17	152,2	21,34	124,56	0,48
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			15,94	17,06	94,16	601,02								
	Обед													
№67	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	23,40	48,80	1,02
№98	Суп крестьянский со сметаной	250	2,70	12,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	26,50	222,50	0,78
№287	Голубцы ленивые	200	17,00	13,20	35,23	264,40	0,11	22,45	43,82	0,00	84,50	54,03	201,90	1,90
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			28,46	23,38	135,33	799,80								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,40	40,44	229,49	1400,82								