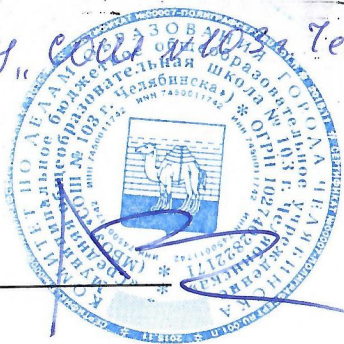


Согласовано:

Директор

МБОУ "СОШ № 103 г. Челябинска"



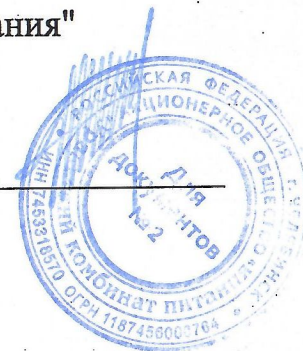
А.А. Перинич

Утверждаю:

Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 72,08 рублей
(с 7 до 11 лет)**

начальник

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 72,08 руб.

Категории:

- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных образовательных организациях, не относящиеся к отдельным категориям.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,95	27,69	115,30	820,21	0,32	22,65	25,20	97,67	190,22	56,16	4,36
	<i>ОБЕД</i>												
52/17	Салат из свеклы	60	0,8	6,04	6,46	83,45	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
96/17	Рассольник "Ленинградский" с курицей отварной	200/15	11,23	1,41	43,96	233,45	0,11	16,79		25,90	68,13	23,75	0,99
182/06	Ёжики в соусе	60/50	5,78	16,35	10,65	212,83	0,05	1,22		9,8	16,87	4,54	1,39
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,65		19,23			0,72
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого:		775											
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,08	23,70	100,52	713,68	0,84	70,71	25,20	109,77	184,54	69,57	5,15
	<i>ОБЕД</i>												
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54
99/17	Суп из овощей	200	8,31	7,70	18,21	175,38	0,10	21,34		30,80	51,54	21,58	0,80
260/17	Гуляш из птицы	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14
312/17	Пюре картофельное	150	3,27	4,08	21,96	137,62	0,19	31,07	25,2	49,59	91,3	35,39	1,43
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
Итого:		750											
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,10	23,76	112,45	814,45	0,52	19,06	113,40	123,88	492,04	216,24	7,34
	<i>ОБЕД</i>												
75/17	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	111,18	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60

