



«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п.Заволжский» -

СОШ с.Березово

Гузева Е.Ф.

«05» Сентября 2022г.

**Примерное десятидневное меню
филиала МОУ «Средняя общеобразовательная школа п.Заволжский
Пугачевского района Саратовской области» - СОШ с.Березово
обучающихся 5 -9 классов**

2022-2023 учебный год

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7 ДЕНЬ													
	ОБЕД													
50	Свекла отварная порционная	60,0	0,9	0,05	4,9	24	0,01	4,45			22,5	75,0	13	0,85
134	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне	250,0	2.2	5,4	20,5	137	0,1	11,8			45	85,5	33	1
406	Плов мясной (мясо кур)	160,0	3,6	5,3	38,7	216	0,03				16	51	27	0,6
492	Чай с сахаром	200,0	0,1		15	57	0.02	0,6			36	8	8	0,6
	Хлеб пшеничный	80,0	4,6	0,25	29,5	141	0,05				9,6		6,7	0,5
	Хлеб ржаной	50,0	4,7	0,7	49,8	33,1	0,08	3,0				11		
	ИТОГО:	800,0	26,3	13,5	189,9	99,1	1.02	14.4	4		177.6	260.5	74.7	3.1
	ВСЕГО 1 РАЗОВОЕ			16,45	220,7	1063,6	1.146	15			242	370.5	111.2	6.65

