

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «СОШ №7
им.Героя Советского Союза Грынина А.С.
г.Ртищево Саратовской Области
_____ Е.В.Балабешкина
Приказ №7-О от 09.01.2025г.

*Примерное 10-дневное меню
общеобразовательных организаций
для детей от 6,6 до 11 лет.*

День 6

:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энерге тическая я ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
215	Омлет натуральный	158	6,60	6,10	15,40	185,00								
47	Винегрет овощной	100	0,96	3,72	7,96	52,80								
61	Горячий бутерброд с маслом и сыром	100	6,81	5,95	18,39	186,00								
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,76	3,73	26,74	151,00								
		558,00	18,13	19,50	68,49	574,80	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	558,00	18,13	19,50	68,49	574,80	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00

День 10

:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
76	Свекла отварная дольками	60	0,80	0,10	2,60	14,00								
68	Каша гречневая по- купечески с курицей	250	3,17	9,39	26,03	248,48								
378	Чай с лимоном	207	0,27	0,00	16,25	62,17								
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00								
		557,00	7,28	9,81	64,56	418,65	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,0 0	0,00	0,0 0	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	557,00	7,28	9,81	64,56	418,65	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,0 0	0,00	0,0 0	0,00