

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ «Хохольская СОШ»
О. Н. Стрнова



СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области
в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском и Хохольском районах



Г. В. В. Ващук

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День первый (Понедельник)
Возрастная категория 12 лет и старше
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная	200	крупа манная	20	1,9	0,14	14,02	66	0,028	-	-	-	4	16,8	6	0,46
		молоко	200	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04	-	242	182	28	0,2
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-	0,2	-	-	-	0,03
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	0,88	0,76	0,12	0,008	
Салат из моркови	100	морковь	100	1,2	-	7,15	33,3	0,05	4	-	-	41	44	30	0,05
		сахар	7,5	-	-	4,34	17,55	-	-	-	0,09	-	-	-	0,01
Кофейный напиток с молоком	200	молоко	200	5,21	6,52	8,38	115,4	0,04	1,2	0,04	-	241,4	181,5	27,9	0,2
		сахар	14	-	-	12,7	51,87	-	-	-	0,27	-	-	-	0,03
		кофейный напиток	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-	-	9,9	39	16,2	0,72
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015	0,66	0,57	0,09	0,006	
ИТОГО				15,95	19,33	80,27	570,5	0,227	6,4	0,115	540,4	464,63	108,31	1,714	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-	-	30	34	36	1,1
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-	-
Щи на костном бульоне	300	капуста	75	0,9	-	3,1	18,8	0,038	30	-	-	28,5	18,7	9,7	0,6
		картофель	75	0,9	-	10,5	46,5	0,06	5,25	-	-	5,25	30	12	0,45
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-	-	6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63	-	-	1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035	1,54	1,3	0,21	0,014	
		томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-	-	1,4	4,9	-	0,14
гуляш	80	мясо	100	12,4	2,5	-	74,2	0,05	-	-	-	7	147	16	2
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	-	1,4	2,6	0,65	0,035
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	-	4,1	4,4	3	0,01
		мука	10	9,3	0,1	6,9	31,7	0,025	-	-	-	2,1	11,5	4,4	0,21