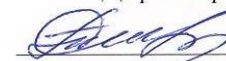


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пашозерская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор школы



Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 7 до 10 лет
На 2023-2024 учебный год

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День восьмой														
	Завтрак													
307	Каша вермишелевая на молоке	250	8,3	8,9	37,35	262,5	0,17	0,19	0	0	24,7	131,7	4,4	0
	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,9	0,01	0,04	0,8	1,3	122	14	0,56	90
	Батон с маслом	50	2	7	26	68	0	0,06	2,5	0,2	125	41,0	0,57	129,0
	Итого:	500				457,4								
	Обед													
154	Суп картофельный с фрикадельками и вермишелью	200	2,65	2,07	6,18	54	0	0,05	0	4,48	11,6	0	0,59	0
230	Рыба жаренная	90	16,8	3	0,6	92,8	31,1	0,1	0,4	1,2	107	53,5	0,8	196,3
525	Пюре картофельное с маслом	150	1,03	3,41	0,71	106,93	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
	Салат из моркови	60	1,3	4	10,6	112,8	1728	0,1	3,4	4,3	49,7	35,7	1,1	56,6
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб дарницкий	20	2	0	8	64	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0

