

Согласовано  
 Территориальный отдел  
 Управления Федеральной службы  
 по надзору в сфере защиты прав  
 потребителей и благополучия человека  
 по Краснодарскому краю в  
 Белореченском, Апшеронском районах,  
 городе Горячий Ключ.  
 И.о.начальника территориального отдела  
 \_\_\_\_\_ Н.М. Перякина  
 " 01 " \_\_\_\_\_ декабря " 2020 г

**Примерное меню обедов для возрастной категории 7-11 лет (Зима- Весна)**

| №                  | Наименование блюда                    | Выход,г     | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |             |              |             |             | Минеральные вещества |               |              |             |             |             |
|--------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
|                    |                                       |             | Б                | Ж            | У             |                         | В1          | В2          | С            | А           | Е           | Кальций (мг)         | Фосфор (мг)   | Магний (мг)  | Железо (мг) | Цинк (мг)   | Йод (мг)    |
| <b>Понедельник</b> |                                       |             |                  |              |               |                         |             |             |              |             |             |                      |               |              |             |             |             |
| 73                 | Икра кабачковая                       | 60          | 0,98             | 4,00         | 2,80          | 51,12                   | 0,02        | 0,02        | 2,00         | 0,00        | 0,37        | 20,20                | 30,40         | 6,10         | 0,50        | 0,10        | 0,00        |
| 101                | Суп картофельный с крупой (гречневой) | 200         | 0,06             | 0,70         | 12,11         | 53,96                   | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 16,00                | 32,98         | 2,78         | 0,15        | 0,00        | 0,00        |
| 212                | Омлет с колбасой или сосисками        | 180         | 13,80            | 18,41        | 27,90         | 332,49                  | 0,08        | 0,35        | 2,85         | 0,18        | 1,60        | 220,25               | 297,00        | 21,37        | 0,00        | 1,45        | 0,02        |
| 360                | Сок плодовой или ягодный натуральный  | 200         | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,80                   | 0,02        | 0,02        | 4,00         | 0,00        | 0,20        | 14,00                | 14,00         | 8,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| 385                | Молоко кипяченое                      | 200         | 5,80             | 5,00         | 9,60          | 106,60                  | 0,01        | 0,00        | 0,00         | 0,08        | 0,00        | 40,00                | 80,00         | 7,00         | 0,20        | 2,00        | 0,00        |
|                    | Хлеб пшеничный                        | 40          | 2,70             | 0,34         | 20,06         | 94,10                   | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,44        | 8,00                 | 26,00         | 5,60         | 0,44        | 0,00        | 0,00        |
|                    | Хлеб ржаной                           | 40          | 2,66             | 0,48         | 16,74         | 81,92                   | 0,22        | 0,03        | 0,28         | 0,00        | 0,22        | 51,10                | 87,50         | 28,00        | 1,96        | 0,00        | 0,00        |
| 338                | Плоды или ягоды свежие                | 150         | 1,35             | 0,15         | 13,50         | 60,75                   | 0,05        | 0,09        | 12,88        | 0,00        | 0,80        | 32,00                | 39,00         | 12,00        | 1,05        | 0,10        | 0,00        |
|                    | <b>Итого</b>                          | <b>1070</b> | <b>28,35</b>     | <b>29,08</b> | <b>122,91</b> | <b>865,74</b>           | <b>0,44</b> | <b>0,52</b> | <b>22,01</b> | <b>0,26</b> | <b>3,63</b> | <b>401,55</b>        | <b>606,88</b> | <b>90,85</b> | <b>4,30</b> | <b>3,65</b> | <b>0,03</b> |

Разработано \_\_\_\_\_ " 2020 г  
 ООО "Вита Лайн"  
 Р.С.Соболук  
 Краснодарский край  
 Белореченский район  
 г. Горячий Ключ  
 МБОУ "СШ №1"  
 Согласовано \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_  
 " " " 2020 г