

**Утверждаю.**

31 августа 2023 г.

Директор школы:

/Н.П. Рогачева/



**Примерное меню**

горячих завтраков

для организации питания детей 1-4 классов в МБОУ «Нестеровская основная общеобразовательная школа»

**Утверждаю.**

31 августа 2023 г.

Директор школы: \_\_\_\_\_  
/Н.Г.Рогачева/

## **Примерное меню**

горячих завтраков

для организации питания детей 1-4 классов в МБОУ «Нестеровская основная общеобразовательная школа»





















№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10-й день Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
52	Салат из свеклы отварной	100					-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,42
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Итого					787,78								

Энергетическая и пищевая ценность рациона питания за декаду на 1 ребенка составляет 6627.78 ккал