



Утверждаю
директор МОБУ СОШ
им. К. Иванова с. Базлык
Л.Н. Афанасьева

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций
в возрасте 7-11 лет (лист 8)

Рацион: Школьное
меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
179	каша " Артек" молочная вязкая	180/5	7,50	7,10	68,90	365,00
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
365	Бутерброд с маслом	38	2,08	6,0	14,7	125,80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		523	10.08	13.50	102.50	572.80

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
с 5 по 11классов ММС и ОБЗ с 5 по 11классов

Рацион: Школьное
меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			Б	Ж	У	
179 -	каша " Артек" молочная вязкая	210	8,52	8,06	78,21	414,3
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
365	Бутерброд с маслом	50	2,74	7,91	19,32	165,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	за Завтрак	560	11,76	16,37	116,43	661,8
Обед						
65	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,6	12,4	113
92	Гуляш	100	15,77	16,39	2,93	222,32
228	Макаронные изделия отварные с овощами	200	7,07	7,87	45,64	282,1
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого	за Обед	800	28,74	30,36	94,87	770,42

Повар

Кулякова И.И.