

СОГЛАСОВАНО  
 Руководитель Управления  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 по Республике Башкортостан



**Г.Я. Пермина** Е.Г. Степанов

"06" 02 2017 г

УТВЕРЖДАЮ  
 Начальник МКУ  
 Управление образования  
 муниципального района  
 Благовещенский район  
 Республики Башкортостан



С.П. Шаршавина

" " 2017 г

### Примерное меню для общеобразовательных организаций

сезон Осень - Зима  
 возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепт. -сборн	наименование блюда	масса порции г (г)	пищевые в -ва (г)			ЭЦ ккал	минерал.вещества (мг)				витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А, мкг	ТЭ, мг	В1 мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16
	<b>1 день- пн</b>													
	<i>завтрак</i>													
	сыр голланд. порцион.	15	3,95	3,99	0	51,69	150	8,75	90	0,11	31,5	0,06	0,1	0,4
	масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,08	66	2	0	3	0	40	0,1	0	0
311-04	каша рисовая молочная	200/5	5	8,2	30,3	215	122	27,2	122	0,41	63	0,41	0	0
685-04	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,02	0,3	0,01	0	53	6	0,1	
	кефир 3,2% ж	200	5,8	6,4	8	118	240	28	190	0,2	40	0,06	0,3	1,4
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15	71	6	4,2	19,5	0,33	0	0,3	0	0
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	10	50	7	12	37,5	1	0	0	0	0