

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



Ирина

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: 7-11 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 | A, мкг | ТЭ, мг | B1 мг | C, мг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 |
| | 1 день- пн | | | | | | | | | | | | | |
| | <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 | 150/4 | 3,8 | 6,1 | 22,7 | 161 | 91,5 | 20,4 | 92 | 0,31 | 40,7 | 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-пшеничн. | 25 | 1,7 | 0,3 | 10 | 50 | 7 | 12 | 37,5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |