

СОГЛАСОВАНО: Директор;

МАОУ «О.Ц. №4 им В.П. Трубоченко г.Вольска

Саратовской области.

Для
Директор
Рыбакова Л.Ю.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочкова Каринэ Ваграмовна.



Примерное 10- дневное меню.

С 7 лет до 12 лет.

Неделя вторая
10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)	
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg		
	Обед:																
62	Щи из свежей капусты	16,00	1/250	16,18	19,76	12,4	209,53	15	0,05	0,63	17,64	26,96	37,44	0,54	14,97	капуста 71,5(50) картофель 50(37,5) морковь 12,5(10) лук 12,5(10) масло раст 5 том паста 7	
227	Тефтели куриные	21,92	1/90	10,7	10,8	28,7	242,2	0,4	0,08	0,37	3,12	18,7	97,2	0,98	12,4	Курица 143,9 (69) рис 8,2 молоко 10 масло раст 5 лук 18(15)	
302	Гречка отварная	11,30	1/180	3,9	6	33,6	205,3	0,02	0,1	0	0,1	8,9	81,7	0,8	19,4	Гречка 60 масло раст 5 лук 12,(10) морковь 12(10) томат 5 мука 3	
333	Соус томатный	3,00	1/20	3,3	2,4	8,9	70,8	24	0,01	0,48	2,46	2,08	0	0,35	8	лук 14(12) морковь 15(13) масло растит 3 том паста 3 мука 2	
319	Чай с сахаром	7,70	1/200	0,2	0,3	9,9	41	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	чай 1 сахар 15	
	хлеб ржаной	4,00	1/30	3,96	0,72	23,76	58	0,04	1,54	9,87	0	1,87	0	13,37	262,9	хлеб ржаной 30	
	Хлеб пшеничный	5,50	1/40	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	хлеб пшенич 40	
				41,44	40,68	138,36	944,83	24,61	1,82	11,26	8,67	299,5	274,9	19,07	330,4		
	итог обед	69,42															
	Итого за день:						42,90%										