



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Саратовская СОШ»
Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области
Ю.В.Ксенофонтова

**Ежедневное 10-дневное меню
для учащихся
МОБУ «Саратовская СОШ»
на 22-23 учебный год
для организации питания детей с 1 по 4 классы 7-11 лет
(осенне-зимний период)**

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11

День 9 (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Суп перловый с курицей	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,87
Котлета из говядины с соусом	80/50	1,31	39,0	0,56	133	0,10	-	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20
Рагу овощное	100	2,4	8,1	25,6	57	0,2	0,4	0,04	0,1	201,5	52,3	186,4	0,2
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Яблоко	130	0,9	0,1	9,0	61,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
Итого за обед:	860	13,03	50,73	101,11	556,75	0,522	22,65	0,06	1,92	344,4	230,27	345,67	3,25

