

Утверждаю

Директор  
ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ



/В.В. Ильина

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

ГБОУ СОШ с.Черный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области

На 2023 – 2024учебный год

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энерге тическ ая Ценно сть (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
<b>1 день</b>	<b>завтрак</b>													
40	макароны отварные	200	7.14	0.74	25.6	210	12	189	27.47	1.41	0.07	0	0.04	1.32
268.02	Котлета из говядины	80	11.55	9.77	8.92	264	22.16	361.40	188	284.32	6.32	0.4	3.96	0
13	кисель	200	0	0	15.3	50	3.2	15.8	2	0	0.02	5.6	0.03	0
8	хлеб пшеничный	80	4.8	1.71	32	172	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
<b>2 день</b>	<b>завтрак</b>													
32	жаркое по домашнему с курицей	200	9.78	14.1	19.88	326	17.5	2.78	35.2	2.19	0.11	7.17	0.24	0.85
23	Салат из капусты	60	2	4.5	9.17	51	57.2	144	6.9	0.41	0.01	4.35	0	0
15	компот	200	10	0.06	35.2	110	28.7	52.6	19.6	0.96	0.12	9.35	0.12	1.68



101	суп щи	250	2.16	5.9	13.11	125	59.68	0	31.4	1.44	0.05	0.04	10.68	0
10	яйцо	50	2.34	5.6	16.92	132	201	80.6	17.42	0.46	0.04	0.03	0.07	0.51
12	Чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	58	11.6	4.12	6.5	0.34	0	6	0	0
8	хлеб пшеничный	80	4.8	1.71	32	172	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54