

Утверждаю

И.о.директора

ГБОУ СОШ с.Черный Ключ \_\_\_\_\_ Семенова Т.И.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

ГБОУ СОШ с.Черный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области

На 2024 – 2025 учебный год

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: зима- весна

№	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>	<b>540</b>												
25	Суп из рыбной консервы	200	8,6	11,36	19,6	224	51,3	195	26,8	1,34	0,1	9,1	0,09	2,4
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
209	яйцо	60	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1	0
8	хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	117	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0	0	0,34
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
<b>2 день</b>	<b>завтрак</b>	<b>510</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
16	Салат из моркови	80	1	4,5	14,5	100	0,03	0,005	1,73	20,7	0	0,55	0	0
16	какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	178	158,7	126,2	15,2	0,67	0,05	2,06	0,01	0,17
8	хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	117	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0	0	0,34
<b>3 день</b>	<b>завтрак</b>	<b>570</b>												
40	макароны отварные	150	7,14	0,74	25,6	210	12	189	27,47	1,41	0,07	0	0,04	1,32
293	Птица запеченная	90	19,85	16,41	5,29	248	61,32	22,84	149,52	1,83	0,054	0,027	48,38	3,06
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	4,12	6,5	0,34	0	6	0	0



