

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 8

Петрыкина Ю.С.



Приказ № 42/2-р от « 21 » декабря 2022 г.

Примерное десятидневное меню МОУ СОШ №8 п. Спирово

Возрастная категория 11 лет и старше

Возрастная категория 11 лет и старше

День первый. Понедельник первая неделя.

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															4,45
140 (2004г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	2,27	56,4	102,6	27,0	2,76	
332 (2004г.)	Макаронны отварные с маслом	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0	0,004	1,32	12,0	18,9	27,4	4,41	
437 (2004г.)	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,009	0,72	0,07	0,00	9,78	280	43,5	2,08	
376(2015)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,00	0,03	-	-	11,1		1,4	0,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,28</b>	<b>20,36</b>	<b>101,42</b>	<b>772,33</b>									

Обед





















«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 8 \_\_\_\_\_ Петрыкина Ю.С.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Примерное десятидневное меню МОУ СОШ №8 п. Спирово

Возрастная категория 11 лет и старше