

Согласовано
Начальник Управления образования
«МО» Инзенский район
Игнатов А.В.



Утверждаю
Директор МКОУ Тияпинская СШ
В.Ф. Антонова



**Примерное десятидневное меню для питания обучающихся 1-4 классов
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
Тияпинская средняя школа
на 2021 – 2022 учебный год**

День: первый
Неделя: первая

№ Ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
Обед																		
1.	Салат из свежих овощей Ассорти заправленный растительным маслом	10	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	-	56,3	21,1	22,6	0,60	0,02	
2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	102,16	200	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	29,62	0,41		
3.	Макароны отварные с маслом	332,02	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0	13,30	46,21	1,70	0,15		
4.	Рыба тушеная с овощами	230	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0	0,77	3	-	10,3	8	67,4	0,43		
5.	Компот из сухофруктов	349,10	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	3,00	0,66		
6	Хлеб в/с	5,01	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	-	10	32,5	0,0	0,44	0,010	
7	Сок фруктовый	407,00	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,020	0,100	4,80	0	-	14,00	28,70	10,00	0,24	2,8	0,6
8	Фрукт Яблоко	28,01	100-120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	-	16,0	11,0	5,00	0,12		

