

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "Ключевская сош  
им. А.П.Бирюкова"

С.В.Ворошнина

**Примерное меню. для детей 12 лет и старше ( 12 дневное)**

МКОУ "Ключевская сош им. А. П. Бирюкова Шадринского района Курганской области"

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М.П.Могильного,2007г  
и технологические инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста  
в организованных коллективах (кГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) Москва, 2006г.

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				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	15
<b>1 день</b>														
17	Каша геркулесовая молочная смалом	200	6,4	9,7	2,2	202,3	0,17	7,8	0,01	0,03	200	68,99	26,95	1,44
60	хлеб смалом, сыром	100/10/20	14,48	23,28	48,3	448,8	0,54	495,72		1,2	255	272	129	5
50	напиток кофейный на молоке	200	2,4	2,06	20,54	110,7	0,09	1,08		0,06	100,32	74,5	11,66	0,12
	<b>Всего:</b>		<b>23,28</b>	<b>35,04</b>	<b>71,04</b>	<b>761,8</b>	<b>0,8</b>	<b>504,6</b>	<b>0,01</b>	<b>1,29</b>	<b>555,32</b>	<b>415,49</b>	<b>167,61</b>	<b>6,56</b>
10	суп куриный с вермешелью	250	8,87	11,25	21,87	217,87		2,6	253,4	0,7	36,5	71,4	18	1,21
38	курица отварная	100	22,2	8,6	0,7	169	0,12	1,34	0,1		45	10,8		1,5
36	рагу из овощей	180	1,83	4,83	7,69	95,49	0,05	6,26		1,98	21,42	45,07	19,28	0,71
1	салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25		149,02	135,89	97,7	2,99
52	кисель	180			26	106	0,01	1,8			12			0,2
	Хлеб	100	3,8	0,6	39,8	171,2	0,2				26,4	187,2	52,8	3,52
	<b>Всего:</b>		<b>41,53</b>	<b>25,55</b>	<b>150,44</b>	<b>985,43</b>	<b>0,47</b>	<b>15,72</b>	<b>256,75</b>	<b>2,68</b>	<b>290,34</b>	<b>450,36</b>	<b>187,78</b>	<b>10,13</b>
61	ватрушка с повидлом	60	1,67	20,8	24,24	113,46	0,17	3,2	0,02	1	33,06	55,81	10,75	0,396
	яблоко	100	0,6		135	55,9	0,17	47,5			24	16,5	13,5	3,3
55	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	<b>Всего:</b>		<b>6,78</b>	<b>21,94</b>	<b>166,95</b>	<b>284,02</b>	<b>0,35</b>	<b>54,37</b>	<b>0,03</b>	<b>1,01</b>	<b>169,61</b>	<b>257,85</b>	<b>123,33</b>	<b>22,116</b>