



УТВЕРЖДАЮ:
 МОУ СШ № 27
 (наименование образовательного учреждения)
 Кошмеев Е.А.
 (расшифровка подписи)
 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "ОЛИМП"
 /Л.Н.Кирпичева/
 "09" января 2018 г.

*Примерное десятидневное меню
 для детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей
 и детей, состоящих на учёте у фтизиатра,
 обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении*

ВАРИАНТ 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3		
	Кондитерское изделие (вафли)	55	1,7	1,4	44,6	219	0,03	0	0	0	7	0	1,4	0,4		
	ИТОГО:		1,9	1,4	59,6	277	0,03	0,03	0	0,02	18	2,7	2,8	0,7		

ВАРИАНТ 2

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
6/04	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,6	8,2	8,2	133	0,08	0	0,7	9,9	50,4	11,7	0,7			
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3		
	ИТОГО:		5,8	8,2	23,2	191	0,08	0,03	0,72	20,9	53,1	13,1	1			

ВАРИАНТ 3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
97/04	Сыр (порциями)	10	2,4	2,9	0	36	0	0,05	0,02	26	50	3,6	0,1			
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3		
ТТК № 30	Булочка домашняя	50	3,7	6,6	30,4	197	0,05	0	0,7	1,8	31	12,3	0,6			
	ИТОГО:		6,3	9,5	45,4	291	0,05	0,08	0,74	27,8	83,7	17,3	1			

№ рецептуры	Ирпем пицца, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. кельность (ккал)	Витамины, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,7	0	
ТТК № 23	Рогалик с повидлом	65	3,6	3,2	39,8	201	0,02	0,1	6,9	
	Итого:		4,2	3,2	71,2	325	0,04	0,8	6,9	

ВАРИАНТ 6

№ рецептуры	Ирпем пицца, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. кельность (ккал)	Витамины, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	
99/04	Колбаса в/к (подливками)	20	3,2	7,8	0	83	0,04	0	0	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	
ТТК № 21	Хлеб домашний	35	2,4	0,7	15,4	77	0,07	0	0	
	Итого:		5,8	8,5	30,4	218	0,11	0,03	0	

ВАРИАНТ 7

№ рецептуры	Ирпем пицца, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. кельность (ккал)	Витамины, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	
3\04	Бутерброд с сыром	20/20	6,1	6,2	8,8	116	0,04	0,09	52	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	
	Итого:		6,3	6,2	23,8	174	0,04	0,12	52	

ВАРИАНТ 8

№ рецептуры	Ирпем пицца, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. кельность (ккал)	Витамины, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,7	0	
ТТК № 14; 14/1 763/04	Пирожок печёный слоёный с фаршем рисовым с яйцом	90	6,4	7,8	37,5	249	0,07	0,04	39,4	
	Итого:		7	7,8	68,9	373	0,09	0,74	39,4	

ВАРИАНТ 9

	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
		Б		Ж			У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
		Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	60	7,5	5,2	22,5	169	0,06	0,01	42	0,6	41,6	73,7	16,8	0,6			
	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3			
ГО:		7,8	5,2	37,7	229	0,06	0,04	42	0,62	52,6	76,4	18,2	0,9			

ВАРИАНТ 10

	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
		Б		Ж			У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
		Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	200	4	3,6	17,6	118	0,04	1	0,02	0,18	124	116	22	0,8			
ье)	50	3,8	5,9	37,5	208	0,04	0	0	0	10	0	7,5	0,5			
ГО:		7,8	9,5	55,1	326	0,08	1	0,02	0,18	134	116	29,5	1,3			