

Рассмотрено на общем родительском собрании № 1 от 31.08.2024 г.



Утверждаю
Директор
приказ № 1 от 31.08.2024
Лутфуллина А.К.

10-дневное меню для организации питания за родительский взнос (осенний - зимний период)

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15						
1 день																			
	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		0,04				14,31	29,16	20,06	0,38		
	Плов из птицы	200	15,21	16,65	37,28	359,21	0,11	3,97	247,98	0,12				22,42	182,75	42,29	1,51		
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9								0,3			0,03		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,1				10	32,5	7	1,25		
	Итого по первому дню		20,21	23,15	79,51	609,11	0,31	6,61	247,98	0,26				47,03	244,41	69,35	3,17		
2 день																			
	Свекольник со сметаной с курицей	250/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	0,07				46,98	65,66	28,05	1,47		
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14					3,1	1,54	0,84	0,07		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,1				10	32,5	7	1,25		
	итого		12,23	12,51	81,69	478,28	0,28	7,04	10,14	0,22				79,26	143,5	65,28	2,9		