

УТВЕРЖДАЮ  
 директор МОУ «Ущевицкая НОШ»

Г.А.Ивонинская

Приказ № 15 от 01.09.2020



Примерное циклическое 10-ти дневное меню  
 МОУ «Ущевицкая НОШ»

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<u>День: 1</u>											
<u>Завтрак</u>											
68	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,6	10,4	25,7	224,9	0,09	-	0,67	176	0,72
129	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	14,68	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,07	4,52	19,88	90,4	0,064	0,065	-	11,5	0,65
<u>Второй завтрак</u>											
134	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	92	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<u>Обед</u>											
41	Суп овощной на курином бульоне	250	7,82	6,61	10,54	145,76	0,21	0,20	17,92	43,81	2,07
102	Мясо отварное тушеное с картофелем по – домашнему	180	14,86	13,47	15,63	252	0,13	0,14	7,09	31,47	2,73
61	Икра свекольная	60	0,97	1,8	4,89	41,11	0,012	0,024	0,75	20,52	0,84
126	Компот с/ф	200	0,16	-	21,42	83,4	0,008	0,012	0,3	10,8	0,8
3	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,020	-	8,4	0,8
<u>Полдник</u>											
79	Омлет натуральный с маслом	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18	100,8	1,32
		5	3,07	4,52	19,88	90,4	0,064	0,065	-	11,5	0,65
122	Кисель	200	0,015	-	18,2	73,96	0,003	0,003	0,021	1,3	0,06
	Печенье	30	2,94	2,95	20,43	120	0,039	0,027	-	6	0,45





















