

СОГЛАСОВАНО  
РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ,  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

*И.И. Механтьев*  
/Механтьев И.И./

2012 г.



Согласовано  
Директор МБОУ *№ 95*



*В.М. Жилель*  
М.П.

Утверждено  
Директор  
ООО "КШП"



*А.Н. Черненко*  
Черненко А.Н./

Примерное 10-ти дневное меню школьных завтраков, обедов и полдников для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г. Воронежа на осенне-зимний и весенний периоды  
возрастная категория с 11 лет

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
247	Макароны отварные с сыром	200	6,0	7,8	28,2	220,0	0,07	0,0	0,0	2,40	14,0	40,8	10,0	1,00
430	Чай с сахаром	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,5	26,4	144,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
			9,30	8,30	69,80	424,00	0,12	2,20	0,20	2,80	60,40	210,80	28,40	1,20
75	Икра свекольная	100	2,40	0,10	22,8	185,3	0,0	5,7	0,0	1,00	59,2	60,0	30,1	1,70
101	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	1,80	2,70	12,1	85,8	0,13	8,30	0,0	2,1	26,8	126,3	22,8	0,9
289	Рагу из птицы	200	16,4	18,6	12,8	262,6	0,13	4,7	0,1	0,9	36,0	345,3	6,7	1,1
412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,4	0,0	24,2	90,0	0,0	3,6	0,0	0,0	120,0	12,0	10,0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	42,7	200,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
			25,67	22,07	114,57	823,70	0,38	22,31	0,13	4,72	261,07	703,58	90,40	4,74
	Слойка с творогом	70	10,30	2,1	10,1	135,0	0,02	0,2	0,1	0,0	113,0	146,0	20,3	0,3
	Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	21,0	0,6
			11,30	2,10	30,30	227,00	0,10	6,20	0,10	0,40	149,00	172,00	41,30	0,90
ень			46,27	32,47	214,67	1474,70	0,60	30,71	0,43	7,92	470,47	1086,38	160,10	6,84

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

