

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 59

Сметанин И.И.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ 2 смена ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В МАОУ СОШ № 59**











## МЕНЮ неделя 2 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Обед</b>																
19/2	Суп картофельный с горохом с гречками	250/10	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
	Кукуруза консервированная	40	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/8	Кура отварная с овощами	100	11,50	10,63	9,46	0,08	5,11	152,03	7,05	11,96	97,16	1,56	12,8	18	0,28	0,03	0
	Макароны отварные	180	5,00	0,00	7,00	0,08	252,00	183,00	7,05	11,96	97,16	1,56	12,8	18	0,28	0,03	0
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,32	0,02	0,19	0,18	1,98	11,24	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,80</b>	<b>10,75</b>	<b>21,69</b>	<b>9,26</b>	<b>94,16</b>	<b>714,82</b>	<b>71,4</b>	<b>167,6</b>	<b>396,9</b>	<b>7,88</b>	<b>31,59</b>	<b>261,87</b>	<b>4,52</b>	<b>0,44</b>	<b>9,6</b>
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00										









