

**Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для организации питания учащихся
для детей 7-10 лет в школьных столовых**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	9 день Завтрак																
19/1	Салат из свежих огурцов	60	0,44	0	3,58	3,58	1,38	40,53	13,8	7,8	23,5	0,3	0	5,64	1,64	0,02	5,53
12/7	Биточки из мяса кур	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,19	137,92	39,5	22,8	156	0,6	37,9	38,4	1,05	0,13	0,84
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	0,03	3,18	0,51	36,77	196,75	7,62	25,1	74,8	0,5	15	16,8	0,25	0,04	0
	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1	52,85	1,92	0	2,4	0	32	36	0,08	0	0
37/10	Напиток из свежих фруктов или ягод	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за Завтрак	568	22,15	14,41	18,22	4,60	71,26	549,30	70,1	65,1	288	2,3	84,9	97,55	3,29	0,22	6,37
	Обед																
20/1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	2,97	2,0	11,41	10,2	3,79	129,60	48,8	12,6	39,3	0,7	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12
17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой зародышей пшеницы и отрубями	200	5,48	0	4,69	4,51	17,64	143,65	33,5	42,9	124	2	0	202,01	2,37	0,22	4,52
4/9	Плов из мяса кур	200	14,80	11,90	16,51	8,52	34,55	353,25	21,3	42,8	186	2,2	0	480	4,09	0,07	0,96
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за Обед	720	28,61	13,9	33,15	23,93	103,14	798,64	110,89	107,8	380,9	5,7	6,17	690,47	8,39	0,34	6,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022466

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 23.04.2023 по 22.04.2024