

«Утверждаю»

директор школы  
Гусев А.И.



**Примерное 10-дневное меню  
для обеспечения питанием детей в МБОУ СОШ с.Сизим.Сизим**

1 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
223	6.1	Запеканка творожная	100	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0	226,4	48,92	344,9	0,84
959	11.1	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
15	6.9	Сыр порционный	25	6,89	8,88	0	108,73	0,01	0	0,09	0,2	263,3	10,98	149,6	0,3
10.5	13.1	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0
966	6.7	Йогурт	200	5,8	5	8	108	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2