

«Рыбинская СОШ»
29 августа 2019 г.

"29" августа 2025г.

Примерное 10- дневное меню для обучающихся 10-11 классов

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше										Энергетическая ценность ккал.	
		Выход г.		Пищевые вещества									
				Белки		Жиры							
		7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше		
	1 день												
	Завтрак												
4\1	Огурцы соленые порционно	60	100	0,48	0,8			0	0	1,44	2,4	9,6	16
403	Плов из мяса свинины	180	200	13,3	14,8			14,8	16,4	31,1	34,5	313,9	348,8
80	Напиток витаминизированный «Витюшка»	200	200	0	0			0	0	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8			0,4	0,5	18,72	23,4	92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55			0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5
	Итого за завтрак	520	600	19,66	22,95			15,64	17,45	58,12	76,9	495,5	679,3
	2 день												
	Завтрак												
2	Биточки из мяса свинины припущенные	90	100	17,1	19			10,7	11,9	8,3	9,2	132,3	147
3\3	Пюре картофельное	150	180	3,1	3,7			4,2	5	20,6	24,7	133	160
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2			0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8			0,4	0,5	18,72	23,4	92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55			0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5
	Итого за завтрак	520	580	26,28	30,25			15,84	18,05	84,48	98,9	394,6	615,5

[illegible]

[illegible]

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витошка», напиток из шиповника.

Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки.