



**Десятидневное меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов (с 6,5 до 11 лет)**  
**МОБУ «Средняя общеобразовательная школа Лесозаводского городского округа с. Иннокентьевка»**

№ репертуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
<b>1 неделя</b>																				
<b>Понедельник</b>																				
291	Плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	229,0	0,08	4,52	-	0	34,76	40,77	40,53	1,48						
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04						
	Хлеб пшеничн. с маслом	30/10	10,22	7,6	19,45	155,24	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48						
	Яблоко	100	0,38	0,31	9,46	42,31	0,05	15,0	0,0	-	15,0	113,7	0,0	3,3						
	Молоко пастер.	200	6,00	5,00	9,40	106,0	0,008	2,6	0,02		240,0	180,00	28,00	0,20						
<b>Итого энергетическая ценность</b>							<b>583,04</b>													
<b>Вторник</b>																				
204	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,45	8,28	13,3	160,78	0,18	0,42	0,03	0	117,6	150,71	43,71	2,33						
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04						
	Хлеб пшеничн. с маслом	30/10	10,22	7,6	19,45	155,24	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48						
	Груша/яблоко	200	1,96	1,97	13,32	84,62	0,05	15,0	0,0	-	15,0	113,7	0,0	3,3						
	Конфета шок.	15	1,08	5,09	13,97	79,35														
	Молоко пастер.	200	6,00	5,00	9,40	106,0	0,008	2,6	0,02		240,0	180,00	28,00	0,20						
<b>Итого энергетическая ценность</b>							<b>636,48</b>													





