

Согласовано  
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по  
Амурской области в городах Белогорск и Райчихинск,  
Архаринском, Белогорском, Бурейском, Завитинском,  
Михайловском, Октябрьском, Ромненском и Серышевском  
районах



М.С. Шептунов  
2019г.

*Врио*  
*И. Н. Рыжук*



Утверждаю  
Директор МАОУ «Школа №3  
города Белогорск»  
Т.С. Мохова  
2019г.

Примерное десятидневное меню  
для организации питания обучающихся  
МАОУ «Школа №3 города Белогорск»  
(11 лет и старше)  
осенне-зимний-весенний сезон

№ ре- цеп- ту- ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	РР	Са	Р	Mg
	<b>понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша молочная манная	200	5,7288	5,588	18,0664	132,2	0,078	0,91	30,6	0,29	160,14	130,04	19,6	0,25
2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1		22,0	76,8	4,8	1,0
4	Масло порционное	15	0	12,3	0,1	112,5	0	0	88,5		1,5	3,0	0	0
14	Чай сладкий с лимоном	200	0	14	28	62	0	2,03	0	0	6,0	0	0	0,4
3	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,1	0,11	39		132,0	75,0	5,25	0,15
	Сдоба	100	2,2	5,8	24	157,5								
	<b>итого</b>					581,8								
	<b>Обед</b>													
41	Суп рыбный (из консервы)	250	4,1	1,83	6,74	97,28	0,04	3,56	0,01	0,29	40,86	66,16	21,76	0,53

22	Макароны отварные с маслом	200	7,79	10,72	24,27	254,8	0,12	0,38			156,75	118,9	8,15	0,65
26	Сосиска отварная молочная	100	5,6	5,11	0,04	168					4,41			0,249
14	Компот	200	0.1	0	20.6	107	0.02	2.8	0	0.1	14	4	4	1
20	Салат из капусты	100	1.8	2.2	13.6	288	0	3.6	0.05	0.36	12.7	28.7	12.2	0.48
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.8	64.5	0.06	0	0	0.36	9	36	13.8	0.6
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.9	15.45	75	0.08	0	0	0.6	9.6	38.4	15.9	0.75
						<b>970,58</b>								



















