

«Согласовано»:



Директор

Муниципального образовательного учреждения  
«Валуйская средняя общеобразовательная школа 3»  
Белгородской области

С. А. Дегтярёв

« Утверждаю»:



Я. А. Коваль

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд С 1 сентября 2022 года

в МОУ «Валуйская СОШ № 3»  
Белгородской области

(предоставление горячих завтраков и обедов для учащихся 1-11 классов)

## ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

### завтрак

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mq	Fe	
																		4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18		
338	Фрукт порционно (Яблоко шт.)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	9	2,2		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176	100	0,04	7	0,26		
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,2	1,3	0,08	0	142,58	222,38	0	85,69	1,53		
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	-	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,76	0,02	5,24	0,87		
ПР	Хлеб пшеничный (или булочка)	40 1/50	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,333	0,011	0	0,293		
	<b>Итого по завтраку</b>																	
965	<b>Дополнительное питание</b> (Молоко в ИУ с м.д.ж. 3,2%)	200	6	6,4	9,4	121,8	0,1	0,3	2,6	0	0	240	180	0	28	0,2		

### обед

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mq	Fe	
																		4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	1,31	5,6	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,3	28,2	18,9	0,2	10,5	0,6		
15	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы	200/10	4,84	3,10	16,9	114,86	0,21	0,07	7,0	0,001	0,2	42,10	142,50	0,9	38,6	0,8		
295	Котлета «Куриная»	90	13,7	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	14,6	1,7		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	8,47	0,86		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,4	0,08	3,6	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,006	0	0,22		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14	63,2	1,2	9,4	0,78		



















