



Утверждаю:
Директор МОУ «Кораблинская СШ №2»

Е.А. Комягина
2023 г.

Примерное десятидневное меню
для обучающихся МОУ «Кораблинская СШ №2» (льготная категория)

| Номер рецептуры по сборнику | Наименование блюда | Масса порций (г) | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------|------------------|-------|----------------------|------|------|--------------------------------|--------------|-----|------|------|-----|-----|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe |
| | 1 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР (1 день) | Яблоко | 250 | 28,75 | 1,0 | 1,0 | 24,5 | 117,5 | 0,03 | 2,4 | - | 0,2 | 16 | 9 | 22 |
| ПР (2 день) | Апельсин | 270 | 54,00 | 8,1 | 1,8 | 72,9 | 339 | 0,04 | 3,6 | - | 0,06 | 3,6 | 1,6 | 0,06 |
| ПР (3 день) | Яблоко | 250 | 28,75 | 1,0 | 1,0 | 24,5 | 117,5 | 0,03 | 2,4 | - | 0,2 | 16 | 9 | 22 |
| ПР (4 день) | Мандарин | 200 | 36,00 | 3,38 | 3,08 | 2,53 | 144,25 | 0,04 | 3,6 | - | 0,06 | 3,6 | 1,6 | 0,06 |
| ПР (5 день) | Груша | 190 | 36,10 | 1,12 | 0,34 | 44,8 | 176,6 | 0,04 | 1,6 | 0,01 | 0,06 | 3,6 | 1,6 | 0,06 |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР (1 день) | Яблоко | 250 | 28,75 | 1,0 | 1,0 | 24,5 | 117,5 | 0,03 | 2,4 | - | 0,2 | 16 | 9 | 22 |
| ПР (2 день) | Апельсин | 270 | 54,00 | 8,1 | 1,8 | 72,9 | 339 | 0,04 | 3,6 | - | 0,06 | 3,6 | 1,6 | 0,06 |
| ПР (3 день) | Яблоко | 250 | 28,75 | 1,0 | 1,0 | 24,5 | 117,5 | 0,03 | 2,4 | - | 0,2 | 16 | 9 | 22 |
| ПР (4 день) | Мандарин | 200 | 36,00 | 3,38 | 3,08 | 2,53 | 144,25 | 0,04 | 3,6 | - | 0,06 | 3,6 | 1,6 | 0,06 |
| ПР (5 день) | Груша | 190 | 36,10 | 1,12 | 0,34 | 44,8 | 176,6 | 0,04 | 1,6 | 0,01 | 0,06 | 3,6 | 1,6 | 0,06 |