



Директор МОБУ «Михайловская СОШ»
Приказ от 29.08.2022г №121-ОД

**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся 12 -18 лет
осенне-зимний период**

Меню (12-18 лет)
3-ий день (1-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
ОБЕД														
№№136,206, 637	Суп гороховый с мясом курицы	250	16,52	6,96	13,06	211	0,26	5,81	16	0	69,28	51,3	3,47	201,58
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
№685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	11,6	6,5	0,34	4,12
	ИТОГО:	490	27,82	10,82	55,76	355	1	12,75	22,044	0,58	152,47	84,78	6,93	669,3

