

Утверждаю:  
директор МБОУ «Коротоякская СОШ»

«  2023 год  
/С.И. Кошуба/



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Коротоякская средняя общеобразовательная школа»**

**Примерное десятидневное меню**

**для учащихся 5-11 классов**

**2023-2024 учебный год**

№	№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса пор- ции	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1 день		Горячий завтрак																	
1.	43	Салат из капусты с яблоком	100	0,6	0,6	6,34	70,4	0,1	7,57	0,22			0,1	0,1	0,1				
2.	304	Плов	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74				
3.	274	Кисель пш/яг	200	1,36		29,02	116,19	0,01	1,83			13,98	9,06	4,16	0,14				
4.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6		7,4	1,09	2,9	1,19				
		Итого	610	30,27	22,35	102,17	752,34	0,24	11,26	61,82		77,76	259,38	66,54	4,17				

















