



*[Handwritten signature]*

Герасимов Н.И.  
2021 г.

Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся, нуждающихся в диетическом питании МАОУ СШ № 6

№ рек	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Энерге- тич. цен-ть	Минеральные вещества и витамины									
			Белки	Жиры	Углен.		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E
<b>Первый день</b>																
Завтрак																
302	Каша мол. геркулес. со сметаной	200/5	9,14	12,5	27,65	260	228,0	39,8	101,3	1,3	-	0,2	0,3	0,32	2,3	-
693	Какао с молоком	1/200	3,0	2,7	27,9	143	121,7	17,6	100,5	0,57	0,02	0,18	0,16	2,12	1,0	-
97	Яйцо вареное	1/40	5,1	9,2	6	126	208,0	11,2	131,8	0,22	0,168	0,006	0,08	0,05	0,56	4,3
	Батон	1/50	0,01	8,3	0,06	77	5,1	0,7	18,3	0,15	0,1	0,1	0,4	0,2	0,4	0,04
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,36	19,9	90	10,4	14,0	39,0	0,64	-	0,07	0,02	0,54	-	-
	<b>Итого по завтракам</b>		<b>21,54</b>	<b>22,32</b>	<b>96,95</b>	<b>651</b>	<b>568,4</b>	<b>82,6</b>	<b>372,6</b>	<b>2,73</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>0,56</b>	<b>3,03</b>	<b>3,86</b>	<b>4,3</b>
Обед																
124	Щи вегетарианские	250/1 0	1,7	4,2	8,3	79	51,3	22,58	144,43	0,77	0,03	0,12	0,17	1,6	32,03	0,22
413	Филе куриное	1/100	0,2	10,3	-	134	17,9	12,64	54,3	0,7	0,02	0,07	0,08	1,54	1,0	0,21