

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Рязанской области



/Д.А. Сараева

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Окская средняя школа» муниципального района Рязанский муниципальный район Рязанской области



/Н.М. Смирнов

**Примерное 10 дневное меню рациона питания учащихся  
МБОУ «Окская средняя школа» муниципального образования –  
Рязанский муниципальный район Рязанской области  
на 2019 – 2020 учебный год.**





	молоко	50	3.2	2.7	15.9	100.6	0.044	20	13	125.8	14	90	0.1	
	<b>Печенье Юбилейное</b>	30	2.34	6.36	22	148.6	0.04			5.2	3.6			
	<b>ИТОГО:</b>		19.04	24.96	72	583.6	0.164	135.2	13.22	1.1	426.2	37.9	292.1	6.5
<b>ОБЕД</b>														
46	<b>Салат из квашеной капусты:</b>	60												
	капуста квашеная	55												
	масло растительное	5	0.073	3.07	6.74	54.2	0.033		16.9	15.4	33.5	16	29.35	0.1
96	<b>Суп рассольник со сметаной:</b>	250												
	сметана	5												
	картофель	75												
	крупа перловая	5												
	морковь	10												
	лук репчатый	5												
	огурцы соленые	15												
	масло растительное	5												
	вода	200	2.4	6.1	14.4	128.7	0.1		10.1	2.82	34.98	29	68.1	1.1
302	<b>Каша рассыпчатая гречневая:</b>	150												
	крупа гречневая	40												
	сахар	5												
	масло сливочное	10												
	вода	120	8.6	6.1	38.7	243.8	0.25		0.6	14.8	135.8	204.2	4.6	
633	<b>Печень тушеная:</b>	80												
	печень говяжья	50												
	лук репчатый	10												
	морковь	10												
	масло растительное	5	17.11	12.94	4.48	194.63	0.171		8.46	15.66	16	9	11	6.85
	<b>Яблоко</b>	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03		10	0.2	16	9	11	2.2
360	<b>Кисель из повидла:</b>	200												
	повидло	10												
	сахар	10												
	крахмал картофельный	5												
	кислота лимонная	0.2												
	вода	150	0.1		29	113.8	0.002		0.12	14	3.4	7.6	0.32	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05		0.45	11.5	53.2	12.5	1.55	
	<b>ИТОГО:</b>		31.48	29.16	127.82	897.08	0.636		45.58	19.47	140.44	246.4	332.75	17.61
<b>ПОЛДНИК</b>														
	<b>Сок яблочный</b>	200	1		20.2	84.8	0.022		4	0.2	14	8	14	2.8



