

СОГЛАСОВАНО:



Директор МОБУ СОИ *С.А. Терехов*
Р.Р. Рамзанов

10

2021 года

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор

ООО «МАГНАТ»



Р.Р. Хисамов

29 октября 2021 года

Примерное цикличное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 11 и старше лет
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Стерлитамакский район
Республика Башкортостан

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
33,12	Макаронные изделия 180/5	180/5	7	6	43	255	0,11		28,8		13,37	55,45	9,8	0,99
17	Биточки из птицы* 60г "Халяль"	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06
27,01	Соус томатный 30г	30		1	2	21	0,01	0,81	3		0,56	2,75	1,14	0,06
237,01	Салат из зеленого горошка консервированного 30г	30	1	2	2	28	0,03	2,88			5,76	17,89	6,05	0,2
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 40гр	40	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Завтрак			21	22	79	604	0,26	4,34	72,2		123,74	264,5	55,04	2,89
Обед														
19,19	Суп картофельный с лапшой домашней 250г	250	3	6	20	144	0,12	16,4	6,25		17,3	69,54	26,16	1,08
36,02	Рис отварной 180/5г	180	4	7	47	264	0,05		32,69		7,01	97,02	31,52	0,64
39	Биточки (котлеты) мясные*Халяль	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04	
27,01	Соус томатный 30г	30		1	2	21	0,01	0,81	3		0,56	2,75	1,14	0,06
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			22	22	120	781	0,33	20,16	57,14		77,16	350,01	104,2	3,55
Итого за день			43	44	199	1385	0,59	24,5	129,34		200,9	614,51	159,24	6,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2.3/2.4.3590-20

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
169	Каша "Дружба" 180/5	180/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36		115,25	127,44	27,82	0,52
1,01	Сыр (порциями) 15г	15	5	6		73	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
81,03	Масло сливочное (порциями) 5г	5		4		33			20		1,2	1,5		0,01
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 40гр	40	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
83	Яблоко 110г	110			11	52	0,03	11			17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			12	17	63	462	0,17	12,33	110,36		316,25	262,79	52,97	3,7
Обед														
76,04	Салат из моркови 80г	80		4	4	53	0,02	1,75			9,49	19,33	13,3	0,25
12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10г	250/10	3	7	17	145	0,09	30,56	15		49,75	70,84	33,45	1,48
49,19	Жаркое по-домашнему из мяса птицы 30/170г	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69
69,11	Компот из сухофруктов 200г	200			20	84		0,4			44,73	15,4	6	1,23
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			19	27	91	703	0,41	62,76	15		142,31	348,96	120,51	7,33
Итого за день			31	44	154	1165	0,58	75,09	125,36		458,56	611,75	173,48	11,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
98,14	Салат из капусты белокочанной 80г	80	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55
37,06	Пюре картофельное 180г	180	4	7	27	184	0,2	31,33	34,56		51,77	117,86	39,64	1,44
50,1	Гуляш из мяса птицы 50/30	50/30	16	18	4	239	0,07	2,7			14,65	169,02	25,38	2,44
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 40г	40	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Завтрак			24	31	64	629	0,34	68,68	34,56		112,15	338,78	88,39	4,98
Обед														
163,05	Уха с крупой (рис) 250/30г	250/30	9	5	13	138	0,17	16,59	11,25		18,88	125,8	30,25	1
58,19	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы 30/170г	30/170	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			31	22	94	710	0,6	19,64	11,25		56,71	491,58	202,7	8,73
Итого за день			55	53	158	1339	0,94	88,32	45,81		168,86	830,36	291,09	13,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9,02	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 180/5г	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38		111,59	124,35	26,55	0,4
45,01	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант) 200г	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96		121,78	109,42	29,92	0,96
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 40гр	40	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
155,03	Йогурт (разл) 100	100	10	6	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
Итого за Завтрак			21	17	71	533	0,21	2,75	93,96		483,12	447,52	94,72	2,06
Обед														
15	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка) 250/10г	250/10	3	7	17	147	0,11	16,78	15		25,7	77,75	26,65	0,99
33,12	Макаронные изделия 180/5	180/5	7	6	43	255	0,11		28,8		13,37	55,45	9,8	0,99
50,02	Гуляш из говядины "Халяль" 30/30г	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62			8,79	101,41	15,23	1,46
69,11	Компот из сухофруктов 200г	200			20	84		0,4			44,73	15,4	6	1,23
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			23	24	108	760	0,36	18,8	43,8		108,19	315,11	80,18	6,35
Итого за день			44	41	179	1293	0,57	21,55	137,76		591,31	762,63	174,9	8,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
12	Плов из мяса птицы 50/150г	50/150	17	21	42	420	0,12	4,76	27,2		22,98	206,86	49,74	1,7
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
121,02	Печенье сахарное 20г	20	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
46	Сок фруктовый 200г	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			22	24	98	708	0,21	8,76	30,2		52,58	273,96	73,64	5,73
Обед														
15,38	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено) 250/10г	250/10	2	7	14	132	0,07	20,03	15		35,1	73,5	20,55	0,76
37,02	Пюре картофельное 200г	200	2	4	15	102	0,11	17,41	19,2		28,76	65,48	22,02	0,8
19	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами 50/50г	50/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,2		33	166,16	44,06	0,78
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,15	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 20г	20	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			18	17	75	535	0,37	41,25	40,4		112,91	370,24	109,13	4,07
Итого за день			40	41	173	1243	0,58	50,01	70,6		165,49	644,2	182,77	9,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100,01	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая 200/5	200/5	7	7	37	245	0,16	1,3	40		137,35	201,9	38	2,01
44	Кофейный напиток с молоком 200г	200	3	4	22	136	0,04	1,36	21,5		120,45	90	14	0,15
1,01	Сыр (порциями) 15г	15	5	6		73	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 40г	40	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
121,02	Печенье сахарное 20г	20	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
Итого за Завтрак			19	20	93	638	0,27	2,8	116,5		448,25	440,65	73,25	3,49
Обед														
14,14	Суп картофельный с гречкой 250г	250	2	2	17	99	0,1	13,46			13,2	52,87	20,22	0,81
98,12	Рагу овощное в томатном соусе с мясом говядины Халяль 30/170	30/170	12	16	18	269	0,15	35,26	3,4		46,62	173,79	48,84	2,59
69,15	Компот из свежих плодов 200г	200			14	60	0,01	18,2			6,08	3,96	3,24	0,82
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			18	18	75	558	0,36	66,92	3,4		81,5	295,72	94,8	5,9
Итого за день			37	38	168	1196	0,63	69,72	119,9		529,75	736,37	168,05	9,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
36,03	Рис отварной 200г	200	5	7	53	301	0,06		37,2		7,99	110,79	36	0,74
237,01	Салат из зеленого горошка консервированного 30г	30	1	2	2	28	0,03	2,88			5,76	17,89	6,05	0,2
40	Биточки (котлеты) рыбные***"Халяль"	60	9	4	9	108	0,05	0,3			26,6	121,66	17,48	0,46
27,01	Соус томатный 30г	30		1	2	21	0,01	0,81	3		0,56	2,75	1,14	0,06
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 40гр	40	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Завтрак			17	14	93	577	0,19	3,99	40,2		47,11	274,84	68,92	2,01
Обед														
16,02	Суп из овощей со сметаной 250/10г	250/10	2	7	11	120	0,09	21,28	15		30,5	57,25	22,28	0,79
49,19	Жаркое по-домашнему из мяса птицы 30/170г	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69
7,05	Салат из свеклы отварной 60г	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8
47,02	Чай витаминизированный 200г	200			10	39	0,15	10						
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			19	26	76	631	0,55	67,03	15		89,93	325,21	102,58	5,96
Итого за день			36	40	169	1208	0,74	71,02	55,2		137,04	600,05	171,5	7,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5,08	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая 200/5	200/5	3	5	22	149	0,13		20		15,84	93,01	35,99	1,03
53,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком 70/10	70/10	19	6	23	219	0,05	0,53	20,32		140,74	186,71	24,72	0,47
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 40гр	40	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Завтрак			24	11	72	487	0,22	0,53	40,32		162,78	301,47	68,96	2,05
Обед														
98	Салат из капусты белокочанной 60г	60	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55
19,19	Суп картофельный с лапшой домашней 250г	250	3	6	20	144	0,12	16,4	6,25		17,3	69,54	26,16	1,08
12	Плов из мяса птицы 50/150г	50/150	17	21	42	420	0,12	4,76	27,2		22,98	206,86	49,74	1,7
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			26	33	109	843	0,37	58,61	33,45		98,66	373,19	114,36	5,1
Итого за день			50	44	181	1330	0,59	59,14	73,77		261,44	674,66	183,32	7,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
58,19	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы 30/170г	30/170	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 40гр	40	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
155,03	Йогурт (разл) 100	100	10	6	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
Итого за Завтрак			30	23	74	635	0,45	1,45	40		269,18	512,89	187,36	6,71
Обед														
13,13	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/20	250/20	5	6	20	152	0,23	11,65			34,61	107,85	39,24	1,98
36	Рис отварной 150	150/4	4	6	40	226	0,04		28		6	83,1	27	0,55
50,02	Гуляш из говядины "Халяль" 30/30г	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62			8,79	101,41	15,23	1,46
237,01	Салат из зеленого горошка консервированного 30г	30	1	2	2	28	0,03	2,88			5,76	17,89	6,05	0,2
69,11	Компот из сухофруктов 200г	200			20	84		0,4			44,73	15,4	6	1,23
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			23	25	110	764	0,44	16,55	28		115,49	390,75	116,02	7,1
Итого за день			53	48	184	1399	0,89	18	68		384,67	903,64	303,38	13,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет с 01.11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37,21	Картофель тушеный из мяса птицы 170/40	170/40	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 40гр	40	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
1,09	Сыр (порциями) 10г	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
83	Яблоко 110г	110			11	52	0,03	11			17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			8	9	60	362	0,24	39,98	49,8		169,74	193,61	57,52	4,28
Обед														
16	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10г	250/10	2	7	10	115	0,07	31,96	15		42,88	54,4	23,85	0,85
33,12	Макаронные изделия 180/5	180/5	7	6	43	255	0,11		28,8		13,37	55,45	9,8	0,99
17	Биточки из птицы* 60г "Халяль"	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06
27,01	Соус томатный 30г	30		1	2	21	0,01	0,81	3		0,56	2,75	1,14	0,06
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			23	25	89	692	0,34	32,77	77,2		110,41	299,36	80,09	4,64
Итого за день			31	34	149	1054	0,58	72,75	127		280,15	492,97	137,61	8,92

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Итого за период	420	427	1714	12612	6,69	550,1	952,74		1178,17	871,14	945,34	96,63
Среднее значение за период	42	42,7	171,4	1261,2	0,7	55	95,3		317,8	687,1	194,5	9,7

Составил _____ Технолог

М.П.

Утвердил _____ Директор