

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ

«_____» _____ 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор



ООО «МАГНАТ»

Р.Р.Хисамов

«29» августа 2022 года

**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет
осенне-зимний период**

Стерлитамакский район

Республика Башкортостан

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ

« _____ » _____ 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор

ООО «МАГНАТ»

Р.Р.Хисамов

«29» августа 2022 года



**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей из многодетных малообеспеченных
семей в возрасте от 7-11 лет
осенне-зимний период**

Стерлитамакский район

Республика Башкортостан

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ

« _____ » _____ 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор



Р.Р.Хисамов

«29» августа 2022 года

Примерное цикличное десятидневное меню
для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья
и детей инвалидов в возрасте от 7 до 11 лет
осенне-зимний период

Стерлитамакский район

Республика Башкортостан

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
33	Макаронные изделия отварные 150/5	150/5	6	5	36	212	0,09		24		11,15	46,26	8,18	0,83
43	Чай с молоком 200мл	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
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
Итого за Завтрак			19	19	72	545	0,22	1,46	67,4		116,91	241,77	49,02	2,63
Обед														
19,41	Суп картофельный с лапшой домашней 200г	200	3	6	20	144	0,12	16,4	6,25		17,3	69,54	26,16	1,08
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
65	Рис отварной с овощами 150г	150	4	5	35	199	0,05	2,25	24,8		13,72	84,96	29,85	0,68
80	Чай с сахаром 200 мл	200			15	60					0,45			0,05
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
75,06	Хлеб пшеничный обогащенный 20г	20	2		10	47	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			22	20	104	690	0,31	19,61	49,25		78,77	327,71	98,39	3,35
Итого за день			41	39	176	1235	0,53	21,07	116,65		195,68	569,48	147,41	5,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
8,01	Каша молочная Дружба 150/4	154	6	8	29	208	0,1	1,38	41,26		133,26	147,37	32,23	0,6
80	Чай с сахаром 200 мл	200			15	60					0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
83	Яблоко 110г	110			11	52	0,03	11			17,6	12,1	9,9	2,42
1,09	Сыр (порциями) 10г	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			11	11	69	427	0,18	12,45	62,26		258,21	245,57	57,53	3,74
Обед														
12,06	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 210г	200/10	2	5	13	109	0,07	24,44	7,5		37,22	54,87	26,52	1,18
79,02	Каша рассыпчатая из перловой крупы 120/4г	120/4	4		27	126	0,05				15,2	129,2	16	0,72
265,01	Фрикадельки мясные в томатном соусе 40/25	40/25	7	5	4	82	0,03	0,81	3,01		4,97	64,84	9,21	0,98
69,11	Компот из сухофруктов 200мл	200			20	84		0,4			44,73	15,4	6	1,23
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
75,15	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 20г	20	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			17	10	90	531	0,25	25,65	10,51		117,72	329,41	80,23	5,79
Итого за день			28	21	159	958	0,43	38,1	72,77		375,93	574,98	137,76	9,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
37,12	Картофельное пюре 150/5	150/5	3	9	22	186	0,17	26,11	48,8		44,34	99,72	33,03	1,21
50,07	Гуляш с мясом птицы (филе)"Халяль"	50/30	16	18	4	239	0,07	2,7			14,65	169,02	25,38	2,44
80	Чай с сахаром 200 мл	200			15	60					0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			21	27	55	556	0,29	28,81	48,8		66,34	294,84	68,31	4,3
Обед														
163,02	Уха с минтаем и рисовой крупой 200/20г	200/20	7	7	11	134	0,08	7,29	12		36,24	141,22	37,88	1
58,25	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы (гуляш) "Халяль" 30/150г	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96
42	Чай с лимоном 200мл	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
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			29	24	92	706	0,51	10,34	12		74,07	507	210,33	8,73
Итого за день			50	51	147	1262	0,8	39,15	60,8		140,41	801,84	278,64	13,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
9,09	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 150/4	150/4	5	7	30	202	0,06	1,17	38		111,59	124,35	26,55	0,4
45	Какао с молоком (1-й вариант) 200 мл	200	4	4	20	129	0,04	1,3	20		124,29	109,65	26,75	0,81
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 100 гр	100	10	6	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
267,03	Печенье Овсяное 36г	36	3	5	28	166	0,04		26		16,4	34,8	6	0,4
Итого за Завтрак			24	22	97	692	0,26	3,67	124		502,03	482,55	97,55	2,31
Обед														
15,39	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка) 200/5	200/5	3	7	17	147	0,11	16,78	15		25,7	77,75	26,65	0,99
33	Макаронные изделия отварные 150/5	150/5	6	5	36	212	0,09		24		11,15	46,26	8,18	0,83
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
80	Чай с сахаром 200 мл	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			23	24	104	741	0,36	17,59	72,4		91,46	313,52	81,27	4,67
Итого за день			47	46	201	1433	0,62	21,26	196,4		593,49	796,07	178,82	6,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
12,36	Плов с мясом птицы (гуляш) 50/100гр	50/100	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
42	Чай с лимоном 200мл	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
130	Пряники 40	40	2	2	30	146	0,03				4,4	20	3,6	0,32
Итого за Завтрак			16	18	101	639	0,18	7,02	16,32		33,72	210,98	58,91	2,36
Обед														
15,37	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено) 200/5г	200/5	2	5	11	100	0,05	16,02	7,5		25,5	57	16,2	0,6
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
37,17	Пюре картофельное 150г	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2
69,11	Компот из сухофруктов 200мл	200			20	84		0,4			44,73	15,4	6	1,23
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
75,15	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 20г	20	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			19	17	84	578	0,41	46,34	42,5		161,97	401,88	121,79	5,49
Итого за день			35	35	185	1217	0,59	53,36	58,82		195,69	612,86	180,7	7,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
100,02	Каша пшеничная молочная жидкая 150/4	150/4	6	6	28	185	0,12	0,98	31		103,07	151,5	28,5	1,5
44	Кофейный напиток с молоком 200мл	200	3	4	22	136	0,04	1,36	21,5		120,45	90	14	0,15
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3	1	19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
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			15	14	80	503	0,25	13,41	73,5		350,32	348,4	71,1	4,94
Обед														
14,21	Суп картофельный с гречневой крупой 200г	200	2	2	17	99	0,1	13,46			13,2	52,87	20,22	0,81
69,15	Компот из свежих плодов 200мл	200			14	60	0,01	18,2			6,08	3,96	3,24	0,82
12,36	Плов с мясом птицы (гуляш) 50/100гр	50/100	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35
75,06	Хлеб пшеничный обогащенный 20г	20	2		10	47	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
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	95	625	0,29	35,88	16,32		51,75	276,57	87,23	4,46
Итого за день			33	32	175	1128	0,54	49,29	89,82		402,07	624,97	158,33	9,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
65	Рис отварной с овощами 150г	150	4	5	35	199	0,05	2,25	24,8		13,72	84,96	29,85	0,68
80	Чай с сахаром 200 мл	200			15	60					0,45			0,05
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3	1	19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	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
267,03	Печенье Овсяное 36г	36	3	5	28	166	0,04		26		16,4	34,8	6	0,4
Итого за Завтрак			20	17	102	630	0,24	6,06	57		72,77	320,72	93,11	2,71
Обед														
16,08	Суп из овощей со сметаной 200/5г	200/5	2	5	9	90	0,07	17,02	7,5		21,82	44	17,58	0,63
98,01	Салат из капусты белокочанной 40г	40	1	4	4	58	0,02	23,1			26,36	20,1	10,08	0,36
49,3	Жаркое из мяса птицы (гуляш) 30/120	30/120	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69
47,02	Чай витаминизированный 200мл	200			10	39	0,15	10						
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			19	25	73	608	0,54	80,17	7,5		86,52	307,49	95,42	5,36
Итого за день			39	42	175	1238	0,78	86,23	64,5		159,29	628,21	188,53	8,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
47,02	Чай витаминизированный 200мл	200			10	39	0,15	10						
33	Макаронные изделия отварные 150/5	150/5	6	5	36	212	0,09		24		11,15	46,26	8,18	0,83
265,04	Фрикадельки куриные в томатном соусе 60/30	60/30	7	5	4	82	0,03	0,81	3,01		4,97	64,84	9,21	0,98
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3	1	19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			16	11	69	427	0,33	10,81	27,01		25,32	145,9	30,59	2,61
Обед														
14,04	Суп картофельный с макаронными изделиями 200г	200	2	2	17	99	0,1	13,46			13,2	52,87	20,22	0,81
69,15	Компот из свежих плодов 200мл	200			14	60	0,01	18,2			6,08	3,96	3,24	0,82
58,35	Каша гречневая вязкая с мясом птицы (гуляш) 30/150г	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
75,15	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 20г	20	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			24	19	97	669	0,54	31,91			53,86	421,07	195,07	9,27
Итого за день			40	30	166	1096	0,87	42,72	27,01		79,18	566,97	225,66	11,88

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
37,22	Картофель тушёный с мясом птицы (гуляш) "Халяль" 140/20	140/20	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
42	Чай с лимоном 200мл	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
83	Яблоко 110г	110			11	52	0,03	11			17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			5	6	62	338	0,25	39,91	28,8		70,89	137,96	53,67	4,31
Обед														
16,06	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5г	200/5	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5		31,72	41,72	18,84	0,67
33	Макаронные изделия отварные 150/5	150/5	6	5	36	212	0,09		24		11,15	46,26	8,18	0,83
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
80	Чай с сахаром 200 мл	200			15	60					0,45			0,05
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
75,06	Хлеб пшеничный обогащенный 20г	20	2		10	47	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			22	22	91	656	0,29	26,37	64,9		95,18	268,79	70,16	4,15
Итого за день			27	28	153	994	0,54	66,28	93,7		166,07	406,75	123,83	8,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет 01.09.2022

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
58,25	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы (гуляш) "Халяль" 30/150г	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96
80	Чай с сахаром 200 мл	200			15	60					0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
155,03	Йогурт 100 гр	100	10	6	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
Итого за Завтрак			30	23	76	647	0,46	1,45	40		270,33	517,24	189,01	6,81
Обед														
13,14	Суп картофельный с бобовыми и гренками 200/15	200/15	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11		35,39	190,3	43,15	3,26
48,07	Плов с мясом говядины Халяль" 30/150г	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97
42	Чай с лимоном 200мл	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
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			32	24	96	739	0,4	13,89	0,11		68,26	435,91	108,29	7
Итого за день			62	47	172	1386	0,86	15,34	40,11		338,59	953,15	297,3	13,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Итого за период	402	371	1709	11947	6,56	432,8	820,58		2646,4	535,28	1916,98	94,99
Среднее значение за период	40,2	37,1	170,9	1194,7	0,7	43,3	82,1		264,6	653,5	191,7	9,5

Составил _____ Технолог

М.П.

Утвердил _____ Директор