



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ

Д. Р. Хисамов

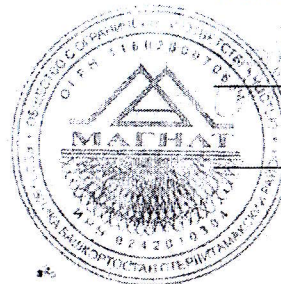
Д. Р. Хисамов

2021-2022 учебный год

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор

ООО "Магнат"



Д. Р. Хисамов
Р.Р. Хисамов

2021-2022 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ

Осень-Зима

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет с 01.11

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	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 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
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
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
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8
121,03	Печенье сахарное 40г	40	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
Итого за Завтрак			23	24	116	790	0,29	8,34	70,4		145,37	300,66	69,07	6,26
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
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
36	Рис отварной 150/4	150/4	4	6	40	226	0,04		28		6	83,1	27	0,55
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
77,06	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 20г	20	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
Итого за Обед			22	21	111	734	0,31	20,16	52,45		74,7	329,59	97,58	3,28
Итого за день			45	45	227	1524	0,6	28,5	122,85		220,07	630,25	166,65	9,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет с 01.11

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
169,01	Каша молочная "Дружба" 150/4	150/4	4	6	21	154	0,07	0,99	31,3		96,02	106,34	23,25	0,43
80	Чай с сахаром	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
49,25	Булочка молочная 70г	70	4	9	35	236	0,07		4,8		2,22	37,95	6,79	0,53
Итого за Завтрак			10	15	96	573	0,22	11,99	36,1		123,19	182,49	49,84	4,03
Обед														
76,02	Салат из моркови 60г	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38
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
49,04	Жаркое по-домашнему с мясом говядины Халяль	30/120	11	14	17	236	0,15	21,2			17,3	152,04	35	2,27
69,11	Компот из сухофруктов 200г	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			18	25	81	639	0,35	48,68	7,5		129,16	316,57	110,08	6,74
Итого за день			28	40	177	1212	0,57	60,67	43,6		252,35	499,06	159,92	10,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет с 01.11

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
37,17	Пюре картофельное 150г	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2
98	Салат из капусты белокочанной 60г	60	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55
50,1	Гуляш с мясом 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
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
160,03	Ватрушка с творогом 50г	50	3	3	33	167	0,05	0,1	5,79		5,74	32,74	6,46	0,68
Итого за Завтрак			26	33	94	777	0,37	63,56	34,59		110,41	356,23	89,89	5,52
Обед														
163,02	Уха с крупой (рис) 200/20г	200/20	9	5	13	138	0,17	16,59	11,25		18,88	125,8	30,25	1
58,2	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы 30/150г	30/150	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
75,15	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			31	22	94	710	0,6	19,64	11,25		56,71	491,58	202,7	8,73
Итого за день			57	55	188	1487	0,97	83,2	45,84		167,12	847,81	292,59	14,25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет с 01.11

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9,01	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 150/4г	150/4	4	6	25	167	0,05	0,98	31		92,96	103,65	22,15	0,33
45	Какао с молоком (1-й вариант) 200г	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 (разл) 100	100	10	6	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
331	Яблоки свежие 100гр	100												
49,24	Булочка сдобная 70г	70	4	9	35	236	0,07		4,8		2,22	37,95	6,79	0,53
Итого за Завтрак			24	25	99	727	0,28	3,48	95,8		469,22	465	93,94	2,37
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
50,02	Гуляш из мяса 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
75,15	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			22	23	101	717	0,34	18,8	39		105,97	305,92	78,56	6,19
Итого за день			46	48	200	1444	0,62	22,28	134,8		575,19	770,92	172,5	8,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет с 01.11

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
12	Плов с мясом 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
121,03	Печенье сахарное 40г	40	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
98	Салат из капусты белокочанной 60г	60	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55
Итого за Завтрак			24	30	104	795	0,24	43,41	30,2		92,11	304,11	88,76	6,28
Обед														
332,01	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной 200/5	200/5	14	10	11	191	0,09	16,52	7,64		34,83	183,01	30,45	2,63
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
80	Чай с сахаром	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
75,15	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 20г	20	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			31	22	79	645	0,45	46,44	42,64		127,02	512,49	130,04	6,34
Итого за день			55	52	183	1440	0,69	89,85	72,84		219,13	816,6	218,8	12,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет с 01.11

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100,1	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" вязкая с маслом 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
121,02	Печенье сахарное 20г	20	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
331	Яблоки свежие 100гр	100												
119,04	Булочка домашняя 70г	70	5	10	38	257	0,08		3					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 40гр	40	2		12	59	0,04				2,67	42,04	7,3	0,59
Итого за Завтрак			19	24	131	822	0,34	2,66	67,5		274,92	382,69	73,55	3,88
Обед														
14,14	Суп картофельный с гречневой крупой 250г	250	2	2	17	99	0,1	13,46			13,2	52,87	20,22	0,81
12,26	Плов с мясом птицы 50/100г	50/100	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35
69,15	Компот из свежих плодов 200г	200			14	60	0,01	18,2			6,08	3,96	3,24	0,82
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	18	99	649	0,31	35,88	16,32		54,05	285,27	90,53	4,66
Итого за день			37	42	230	1471	0,65	38,54	83,82		328,97	667,96	164,08	8,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет с 01.11

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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
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
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
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8
122,03	Плюшка новомосковская 70г	70	5	8	36	237	0,08	0,15	14,32		17,76	55,68	9,02	0,63
Итого за Завтрак			23	22	149	906	0,29	8,14	54,52		78,87	344,52	85,94	5,44
Обед														
16,13	Суп из овощей со сметаной 200/5г	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62		30,07	155,45	30,18	2,43
7,05	Салат из свеклы отварной 60г	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8
49,19	Жаркое по-домашнему с мясом птицы 30/170г	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69
47,02	Чай витаминизированный 200г	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			30	28	74	682	0,56	63,22	7,62		89,5	423,41	110,48	7,6
Итого за день			53	50	223	1588	0,85	71,36	62,14		168,37	767,93	196,42	13,04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет с 01.11

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
5,03	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная 180/5г	180/5	7	9	27	213	0,17	1,38	41,24		143,28	188,59	50,86	1,13
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
53,02	Запеканка из творога 110г	110	24	6	20	235	0,06	0,52	19,27		130,2	211,56	26,97	0,6
Итого за Завтрак			33	15	74	567	0,27	1,9	60,51		279,68	421,9	86,08	2,28
Обед														
98	Салат из капусты белокочанной 60г	60	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55
14	Суп картофельный с макаронными изделиями 250г	250	3	3	21	123	0,12	16,83			16,5	66,09	25,28	1,02
98,16	Рагу овощное в томатном соусе с мясом говядины Халяль 25/150	25/150	10	14	16	232	0,13	31,11	3		40,92	148,87	42,57	2,22
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
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	23	84	634	0,38	85,39	3		115,8	311,75	106,31	5,56
Итого за день			52	38	158	1201	0,65	87,29	63,51		395,48	733,65	192,39	7,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет с 01.11

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
58,2	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы 30/150г	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96
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 (разл) 100	100	10	6	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
76,02	Салат из моркови 60г	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38
160,02	Ватрушка с повидлом 50г	50	3	3	33	167	0,05	0,1	5,79		5,74	32,74	6,46	0,68
Итого за Завтрак			34	32	114	894	0,54	4,19	45,79		290,38	579,14	215,53	7,87
Обед														
13,14	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/15	200/15	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11		35,39	190,3	43,15	3,26
36	Рис отварной 150/4	150/4	4	6	40	226	0,04		28		6	83,1	27	0,55
50,02	Гуляш из мяса 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
75,15	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 20г	20	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 40г	40	2		16	79	0,07				11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед			33	27	110	829	0,45	14,64	28,11		119,17	486,2	124,13	8,74
Итого за день			67	59	224	1723	0,99	18,83	73,9		409,55	1065,34	339,66	16,61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 21-22г 1-я смена 7-11 лет с 01.11

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37,19	Картофель тушёный с мясом птицы 140/20	140/20	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
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
1,09	Сыр (порциями) 10г	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
83,2	Яблоко 200гр	200			11	52	0,03	11			17,6	12,1	9,9	2,42
98	Салат из капусты белокачанной 60г	60	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55
Итого за Завтрак			10	15	68	461	0,28	74,63	49,8		210,42	228,11	74,29	4,93
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			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
75,15	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 20г	20	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			22	22	95	680	0,31	26,37	64,9		97,48	277,49	73,46	4,35
Итого за день			32	37	163	1141	0,59	101	114,7		307,9	505,6	147,75	9,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Итого за период	472	466	1973	14231	7,18	601,52	818		1044,13	305,12	2050,76	111,05
Среднее значение за период	47,2	46,6	197,3	1423,1	0,7	60,2	81,8		304,4	730,5	205,1	11,1

Составил _____ Технолог

Утвердил _____ Директор

М.П.