

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ с. Билялово

/Аминев А.И./



Примерное двухнедельное меню для детей от 11 лет и старше (весенний сезон)

Утверждено
Директор
Иванов А.И.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛ

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

день по недельник
неделя: 1

Сезон 01.03-01.09 2022

прием пищи		Раздел	№ рец.	Блюдо		Выход, г		энергетическая ценность			пищевые ценности			минеральные элементы			витамины		
								кал	белки	жиры	углевод	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг		
Завтрак	закуска		40	Салат Степной	100		1,5	3,5	7,4	67	17,89	18,17	0,56	0,06	0,04	2,86			
	гор. Блюдо		445,3	котлеты пф с томатным соусом	80\40		219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9			
	гарнир		180	каша ячневая рассыпчатая	40		239	7	5	41	119,9	78,1	2,08	0,2	0,09	11,3			
	сладкое		285	чай с лимоном и сахаром	200		42	0	0	10	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8			
				хлеб пшеничный обогащенный															
	хлеб бел		420,06	витаминами для детского питания	50		130	4	1	28	8	5,6	1	0,14	0,08	0			
			476,01	кисломолочный продукт	200		151	6	6	18	0,06	27,44	0,23	0,06	0	0			
Обед				ИТОГО ЗА ЗАВТРАК															
	закуска		25,09	салат из свеклы с яблоками	80		0,7	4	5,9	62	18,32	10,14	1,04	0,01	3,16	7,84			
	1 блюдо		129,08	суп картофельный с горохом	250		8,27	4,85	35,71	221	42,67	40	2,81	0,35	0,14	11,65			
	2 блюдо		118,08	рагу с овощами с фрикадельками пф	180		14,58	17,14	13,52	267	40,2	38,44	2,79	0,14	0,17	24,85			
	сладкое		305,11	витаминизированный кисель	200		93	0	0	24	0	0	0	0,38	0,43	0			
	хлеб бел.		420,09	хлеб пшеничный обогащенный	25		65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0			
	хлеб черн		421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25		55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0			
				ИТОГО ЗА ОБЕД															
				760		237	30	55	600	113,6	102,6	8,02	1,07	4	44,34				
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ															
				1470		1630	58	59	166	288,9	251,3	13,52	1,6	4,34	63,05				

неделя:1

Сезон 01.03-01.09 2022

возраст от 11 лет и старше

Imbermezzo

Директор и.к. *Сед*

ДЕНЬ ВТОРНИК

неделя:1

Сезон 01.03-01.09 2022

Наименование пищевого продукта	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы				витамины			
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углевод.	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг		
Завтрак	закуска	246,14	Огурцы свежие нарезка	60	6	0	0	0	10,2	8,4	0,3	0,015	0,015	4,2		
	гор.блюдо	445,3	тефтели пф с томатным соусом	60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89		
	гарнир	610	рис припущенный	180	275,89	4,55	7,88	48,75	14,05	31,9	0,7	0,05	0,04	0		
	гор. Напиток	283	Чай с сахаром	200	39	0	0	10	0,3	0	0,03	0	0	0,02		
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	130	4	1	28	10	7	1,25	0,17	0,1	0		
ОБЕД			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	590	9	8	17	53,36	54,93	3,6	0,3	0,26	1,91		
	1 блюдо	53,42	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	6,1	9,2	101	46,73	21,45	0,77	0,06	0,06	30,05		
	2 блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	80/40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9		
	гарнир	211,05	маслом	180/5	6,98	5,17	44,5	253	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0		
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02		
УЖИН	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0		
	хлеб черн	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0		
			ИТОГО ЗА ОБЕД	815	815	26	25	114	107,4	61,99	4,97	0,46	0,34	31,97		
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1405	1340	44	43	150	161,1	116,9	8,54	0,76	0,6	33,88		

Утверждено
Директор или
Начальник АС

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛ

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

ДЕНЬ СРЕДА

неделя: 1

Сезон 01.03-01.09 2022

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	энергетическая ценность	Белки	Жиры	Глюкод	Са	Mg	Fe	В1,мг	В2,мг	С, мг	витамины
Завтрак	гор.блюдо	445,3	тефтели пф с томатным соусом	80\40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9	
	гарнир	211,05	маслом	180/5	6,98	5,17	44,5	253	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0	
	гор. Напит	283	Чай с сахаром	200	39	0	0	10	0,3	0	0,03	0	0	0,02	
			хлеб пшеничный обогащенный												
	хлеб бел.	420,02	витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0	
Обед	фрукт		фрукт	200	58,75	0	0	12,3	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5	
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	755	269	18	86	403	58,33	33,54	4,07	0,38	0,28	1,92	
	закуска	33	Салат Пестрый	100	1	5,1	10,4	90	26,03	15,29	1,41	0,02	0,03	3,92	
	1 блюдо	50,13	Суп лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96	11,61	7,18	0,41	0,02	0,03	0,6	
	2 блюдо	469,02	соусом	60/40	158	9	10	8	29,33	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89	
		168	гороховое пюре	180/5	17,7	5,8	41,6	292	98,97	89,65	5,83	0,61	0,12	0	
	гарнир	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
			хлеб пшеничный обогащенный												
	сладкое	420,09	витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
	хлеб бел	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0	
			ИТОГО ЗА ОБЕД	885	1000,75	28,95	73,24	543,2	192,9	150,7	11,57	0,99	0,61	6,7	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	1718,8	77,05	58,99	238	381,2	267,9	16,35	1,56	0,95	29,3	

Университет
Департамент инт. дел

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛ

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

неделя:1

Сезон 01.03-01.09 2022

прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элемент				витамины		
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углевод	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	
Завтрак	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	60	14,4	0,66	0,12	2,28	8,4	12	0,54	0,04	15	60	
	гор.напиток	445,3	котлеты пф с томатным соусом	80\40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9	
	хлеб	138,21	Пюре картофельное	180	3,95	6,09	26,5	177	63,88	40,14	1,53	0,2	0,16	61,15	
		283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02	
			хлеб пшеничный обогащенный												
		420,02	витаминами для детского питания	50	130	4	1	28	8	5,6	1	0,14	0,08	0	
	фрукт		фрукт	200	58,75	0	0	12,3	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5	
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	800	466	23	41	240	129,9	85,13	7,59	0,52	15,41	135,6	
	1 блюдо	56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	2,76	7,02	12,58	124,5	56	30,23	0,86	0,07	0,07	24,1	
	2 блюдо	445,3	котлеты мясные пф с томатным соусом	80\40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9	
		302	каша гречневая вязкая с маслом	180\5	5,7	10,08	25,6	215,7	15,28	89,27	3,06	0,19	0,1	0	
	гарнир	294	Компот из сухофруктов с витамином С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
			хлеб пшеничный обогащенный												
	сладкое	420,09	витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
			хлеб ржано-пшеничный для детского питания												
	хлеб бел.	421,11	питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0	
			ИТОГО ЗА ОБЕД	815	468,46	33,56	52,56	408	127,6	158,1	7,96	0,62	0,62	26,29	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	1355,2	45,2	66	190	251	231,3	15,03	1,1	1,04	101,9	

Утверждено
Директор цех: Д.А.А.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛ

ДЕНЬ ПЯТНИЦА

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

Сезон 01.03-01.09 2022

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	энергетическая ценность	Белки	Жиры	глевод	ка	Mg	Fe	В1,мг	В2,мг	С, мг
Завтрак		27,01	Сыр (порциями)	15	52,5	3,94	3,99	0	150	8,25	0,1	0	0,06	0,1
	гор.блюдо	181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	311,7	6,13	13,07	42,3	127,5	35,7	0,6	0,08	0,18	1,26
	сладкое	300	Напиток витаминный	200	60	0	0	15,8	220	12,18	0	0,3	0,38	11,2
	хлеб	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
	фрукт	281	кисло-молочный продукт	200	62	6,4	6,4	9	238	28	0,2	0,06	0	0,12
фрукт:				200	58,75	0	0	12,3	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				875	648,95	19,47	23,46	101	743,5	89,73	1,9	0,58	0,7	12,68
Обед	закуска													
	1 блюдо	54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,61	6,26	17,4	137	31,8	27,2	1,02	0,11	0,07	16,8
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80/40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
	гарнир	211,05	маслом	180/5	6,98	5,17	44,5	253	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0
	гор. Напит	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
ИТОГО ЗА ОБЕД				810	970,98	24	23,15	106,4	92,5	67,74	5,22	0,51	0,35	18,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1685	1654,48	44,06	47,65	204,4	836	152,7	7,12	1,09	1,05	31,4

Инвертсаре
Директор сек. (подпись)
Александр А. Г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ 2

Сезон 01.03-01.09 2022

Прием п	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		пищевые ценности				минеральные элемент				витамины		
				энергетическая ценность	Белки	Жиры	глюкод	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг			
Завтрак	гор.блюдо	211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,6	14,13	37,1	319	195,7	18,48	1,01	0,1	0,1	0,12		
	гор.напит	289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,6	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52		
		401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02	0	0,01	0		
			хлеб пшеничный обогащенный													
	хлеб бел	420,06	витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0		
		38,59	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20		
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	18,78	25,78	97,93	706	348,7	64,53	9,25	0,36	0,37	20,64		
Обед																
	1 блюдо	56,21	Суп с мелко шинкованными овощами со	250/10	2,14	5,78	11,48	107	34,48	22,7	0,83	0,09	0,07	21,34		
	2 блюдо	469,02	соусом	60/40	158	9	10	8	29,33	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89		
	гарнир	610	рис припущенный	180	275,89	4,55	7,88	48,75	14,05	31,9	0,7	0,05	0,04	0		
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02		
			хлеб пшеничный обогащенный													
	хлеб бел.	420,02	витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0		
	хлеб черн	421,11	хлеб ржаной обогащенный	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0		
			витаминами для детского питания													
			ИТОГО ЗА ОБЕД	700	595,56	23,58	28,9	200	56,05	61,93	3,73	0,32	0,26	1,91		
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	1435,9	44,9	83,7	209	404,8	126,5	12,98	0,68	0,63	22,55		

Утверждено
 Директор шк. №1 / Асеева А.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

ДЕНЬ ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ 2 Сезон 01.03-01.09 2022

прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности			инеральные элемент				витамины		
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	глюкод	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	закуска	9,119	Огурцы свежие нарезка	60	6,6	0,42	0,06	1,14	10,2	8,4	0,3	0,02	0,02	4,2
	гор.блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80\40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
	ГАРНИР	302	каша гречневая вязкая с маслом	180\10	5,7	10,08	25,6	215,65	15,28	89,27	3,06	0,19	0,1	0
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
	хлеб бел	420,06	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0
		281	кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	0,06	0	0,12
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	705	275	29	76	428	292,9	140,4	6,28	0,52	0,34	2,04
Обед	закуска	25,23	Салат свежий с растительными	80	101	1	5	7	20,76	11,19	0,72	0,01	0,02	1,117
	1 блюдо	66,63	Суп лапша	250	97	3	3	12	11,6	7,18	0,41	0,02	0,03	0,6
	2 блюдо	118,08	рагу овощное с фрикадельками пф	180	297	16	19	15						
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД:	765	655	24	27	70	45,03	32,37	2,54	0,22	0,15	1,737
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	1508	48	54	155	337,9	172,8	8,82	8,82	0,48	3,78

Утверждено
Директор ч.ш. А.А. Алексеев А-4

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД										ДЕНЬ СРЕДА				
Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше										Сезон 01.03-01.09.2022				
НЕДЕЛЯ 2														
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	энергетическая ценность				инеральные элемент				витамины	
					Белки	Жиры	глевод	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	
Завтрак	гор.блюдо	210	плов с изюмом	180	18,72	18,2	27,72	352,8	14,7	39,53	2,6	0,06	0,11	0,47
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
	хлеб	401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02	0	0,01	0
			хлеб пшеничный обогащенный											
		420,06	витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0
		38,59	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	64	27	75	655	59,4	64,53	10,3	0,29	0,26	20,49
Обед	закуска	40	салат Степной	100	1,5	3,5	7,4	67	17,89	18,17	0,56	0,06	0,04	2,86
	1 блюдо	53,39	Щи из св.капусты со сметаной	250/10	2,1	6,1	9,2	100,9	46,73	21,45	0,77	0,06	0,06	30,05
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80\40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
	гарнир	168	гороховое пюре	180/5	17,7	5,8	41,6	292	98,97	89,65	5,83	0,61	0,12	0
	сладкое	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
			витаминами для детского питания											
	хлеб черн	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	915	481	32	73	528	219,9	167,9	11,2	1,09	0,67	35,1
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1555	1683	64	112	344	412,5	241,7	22,6	1,59	1,05	66,84

Утверждено
Директор мн ДА
Аммиб АЧ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ 2

Сезон 01.03-01.09 2022

прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы				витамины		
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	глевод.	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,4	12	0,54	0,04	15	60	
	гор. Блюдо	469,02	соусом	60/40	158	9	10	8	29,33	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89	
	гарнир	138,21	Пюре картофельное	180	3,95	6,09	26,5	177,2	63,88	40,14	1,53	0,2	0,16	61,15	
	сладкое	285	чай с лимоном и сахаром	200	42	0	0	10	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	
	хлеб бел.	420,06	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0	
	фрукт		фрукт	200	94	0,8	19,6	19,6	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5	
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	790	302	17	83	345	126,3	75,26	7,22	0,49	0,41	78,34	
Обед	1 блюдо	67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,81	6,03	18,42	140,9	57,85	32,3	1,84	0,08	0,08	19,35	
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80/40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9	
	гарнир	302	каша гречневая вязкая с маслом	180/10	5,7	10,08	25,6	215,7	15,28	89,27	3,06	0,19	0,1	0	
	сладкое	305,11	витаминизированный кисель	200	93	0	0	24	0	0	0	0,38	0,43	0	
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
	хлеб черн	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0	
			ИТОГО ЗА ОБЕД	820	441	32	58	417	114,8	151,7	8,02	0,94	0,85	21,25	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610	1317	44	62	180	409,2	239,5	13,11	1,42	1,33	118,3	

Утверждено
Директор м.к. Д.А. Аминов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

ДЕНЬ ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ 2

Сезон 01.03-01.09 2022

Прием пищи		№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	энергетическая ценность			пищевые ценности			инеральные элемент			витамины		
Раздел	гор. блюдо				200/5	Белки	Жиры	Гликоид	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг		
Завтрак	гор. блюдо	493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,5	8,96	27,1	247,9	136,2	39,28	0,86	0,13	0,17	1,34		
		27,01	Сыр (порциями)	15	3,94	3,99	0	52,5	150	8,25	0,1	0	0,06	0,1		
		401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02	0	0,01	0		
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02		
	хлеб бел.	420,06	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0		
Обед		281	Кисломолочный продукт	200	151	6	6	18	0,06	27,44	0,23	0,06	0	0		
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	205,42	26,7	60,73	526,5	299	81,97	2,49	0,36	0,34	1,46		
	закуска	40	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	23,23	16,16	0,67	0,03	0,03	5,18		
	1 блюдо	129,08	гречками	250/15	8,27	4,85	35,71	220,9	42,67	40	2,81	0,35	0,14	11,65		
	2 блюдо	469,02	соусом	60/40	158	9	10	8	29,33	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89		
	гарнир	211,05	маслом	180/5	6,98	5,17	44,5	252,6	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0		
	сладкое	293	Компот из свежих плодов с вит. С	200	130	1,3	0,1	32,4	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4		
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0		
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0		
			ИТОГО ЗА ОБЕД	900	422,88	24,57	33	539,81	142,5	105,4	7,7	0,75	0,45	13,94		
Итого среднее значение за период				1580	1362,8	51,56	59,3	142,5	441,4	187,3	10,19	1,11	0,79	15,4		