

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 11 и старше

осенне-зимний период

Стерлитамакский район

Республика Башкортостан

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

№ ре- ц.	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																
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 "Халгаль"	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		
43	Чай с молоком 200мл	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3	1	19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Завтрак			21	21	84	611	0,25	1,46	72,2		121,43	259,66	53,94	2,99		
Обед																
19,18	Суп картофельный с лапшой домашней 250 гр	250	21	12	20	273	0,17	17,11	6,44		30,36	246	46,11	3,93		
65,01	Рис отварной с овощами 180г	180	4	6	44	249	0,07	2,7	29,6		16,69	106,41	37,31	0,84		
39	Биточки(котлеты) мясные*Халгаль	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		
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		
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08		
Итого за Обед			40	27	117	893	0,4	20,77	54,24		97,1	534,32	129,1	6,56		
Итого за день			61	48	201	1504	0,65	22,23	126,44		218,53	793,98	183,04	9,55		

ООО "МАГНАТ"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

№ 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
169	Каша молочная "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	
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	
83	Яблоко 110г	110			11	52	0,03	11				17,6	12,1	9,9	2,42	
Итого за Завтрак			13	14	70	464	0,19	12,33	90,36			318,5	274,34	57,92	3,99	
Обед																
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	
79,01	Каша рассычатая из перловой крупы 150/5г	150/5	5	1	33	158	0,06					19	161,5	20	0,9	
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	
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	13	100	599	0,28	31,77	18,01			134,05	377,68	91,16	6,27	
Итого за День			32	27	170	1063	0,47	44,1	108,37			452,55	552,02	149,08	10,26	

ООО "МАГНАТ"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

День: среда
Неделя: 1Сезон: Осень-Зима
Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

№ 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																
37,06	Пюре картофельное 180г	180	4	7	27	184	0,2	31,33	34,56			51,77	117,86	39,64	1,44	
50,07	Гуляш с мясом птицы (филе) "Халпыль"	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	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3	1	19	94	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак			23	26	65	577	0,33	34,03	34,56			76,07	321,68	78,22	4,73	
Обед																
163,07	Уха с минтаем с рисовой крупой 250/30	250/30	7	7	11	134	0,08	7,29	12			36,24	141,22	37,88	1	
58,24	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы (гуляш) "Халпыль" 30/170г	30/170	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	
75,02	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			29	24	92	706	0,51	10,34	12			74,07	507	210,33	8,73	
Итого за день			52	50	157	1283	0,84	44,37	46,56			150,14	828,68	288,55	13,46	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

№ 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																
9,02	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	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		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3	1	19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8		
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																
			25	23	104	727	0,28	3,67	124		505,48	495,6	102,5	2,61		
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		
17	Биточки из птицы* 60г "Халаль"	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		
75,02	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																
			24	25	111	784	0,38	17,59	77,2		93,68	322,71	82,89	4,83		
Итого за день																
			49	48	215	1511	0,66	21,26	201,2		599,16	818,31	185,39	7,44		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

№ 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																
12,39	Плов с мясом птицы (туляш) 50/150	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	
42	Чай с лимоном 200мл	200			15	62		2,8				3,25	1,54	0,84	0,09	
130	Пирожки 40	40	2	2	30	146	0,03					4,4	20	3,6	0,32	
Итого за Завтрак			21	23	101	699	0,2	7,56	27,2			37,53	254,5	64,08	2,71	
Обед																
15,38	Суп крестьянский с крупной со сметаной (пшено) 250/10г	250/10	2	7	14	132	0,07	20,03	15			35,1	73,5	20,55	0,76	
37,06	Пюре картофельное 180г	180	4	7	27	184	0,2	31,33	34,56			51,77	117,86	39,64	1,44	
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	
69,11	Компот из сухофруктов 200мл	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			20	20	92	641	0,46	55,57	55,76			180,2	438,02	132,75	5,89	
Итого за день			41	43	193	1340	0,66	63,13	82,96			217,73	592,52	196,83	8,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18 лет от 01.09

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18 лет от 01.09

№ 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																
170,07	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	200/5	6	7	28	195	0,16	1,09	32,8			109,97	146,7	36,66	0,91	
44	Кофейный напиток с молоком 200мл	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	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3	1	19	94	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	
83	Яблоко 110г	110			11	52	0,03	11				17,6	12,1	9,9	2,42	
Итого за Завтрак			17	18	80	550	0,3	13,59	106,3			433,22	383,6	80,76	4,48	
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	
12,39	Плов с мясом птицы (гуляш) 50/150	50/150	17	21	42	420	0,12	4,76	27,2			22,98	206,86	49,74	1,7	
69,15	Компот из свежих плодов 200мл	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			23	23	99	709	0,33	36,42	27,2			57,86	328,79	95,7	5,01	
Итого за день			40	41	179	1259	0,63	50,01	133,5			491,08	712,39	176,46	9,49	

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

Сезон: Осень-Зима
День: вторник
Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

Неделя: 2																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																
65,01	Рис отварной с овощами 180г	180	4	6	44	249	0,07	2,7	29,6		16,69	106,41	37,31	0,84		
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		
19,44	Рыба (минтай филе), 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	18	111	680	0,26	6,51	61,8		75,74	342,17	100,57	2,87		
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		
98	Салат из капусты белокочанной 60г	60	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55		
49,31	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (грудь) "Халаль" 30/170г	30/170	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								
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			20	29	77	667	0,57	95,98	15		108,37	330,79	105,16	5,71		
Итого за День			40	47	188	1347	0,83	102,49	76,8		184,11	672,96	205,73	8,58		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

№ 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																
33.12	Макаронные изделия 180/5	180/5	7	6	43	255	0,11		28,8			13,37	55,45	9,8	0,99	
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	
47,02	Чай витаминизированный 200мл	200			10	39	0,15	10				27,54	155,09	32,21	2,77	
Итого за Завтрак																
14	Суп картофельный с макаронными изделиями 250г	250	3	3	21	123	0,12	16,83				16,5	66,09	25,28	1,02	
58,24	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы (гуляш) "Халыль" 30/170г	30/170	18	17	40	380	0,33	0,25				18,98	299,14	149,11	5,96	
69,15	Компот из свежих плодов 200мл	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																
			25	20	101	693	0,56	35,28				57,16	434,29	200,13	9,48	
Итого за День			42	32	177	1163	0,91	46,09	31,81			84,7	589,38	232,34	12,25	

ООО "МАГНАТ"

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

№ 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 _а		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
37,23	Картофель тушеный из мяса птицы (гуляш)"Халгаль"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 200мл	200			15	62		2,8				3,25	1,54	0,84	0,09	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3	1	19	94	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	
83	Яблоко 110г	110			11	52	0,03	11				17,6	12,1	9,9	2,42	
Итого за Завтрак			6	7	67	361	0,26	39,91	28,8			73,19	146,66	56,97	4,51	
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 "Халгаль"	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	
75,02	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	104	752	0,34	32,77	77,2			110,86	299,36	80,09	4,69	
Итого за день			29	32	171	1113	0,6	72,68	106			184,05	446,02	137,06	9,2	

ООО "МАГНАТ"

СанПин2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет от 01.09

№ 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																
58,24	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы (гуляш) "Халгаль" 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 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	
155,03	Июгурт 100 гр	100	10	6	7	136	0,08	1,2	40			244	192	30	0,2	
Итого за Завтрак			31	24	81	670	0,47	1,45	40			272,63	525,94	192,31	7,01	
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	
48,07	Глов с мясом говядины Халгаль" 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	
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			22	22	100	694	0,41	15,8				67,48	353,46	104,38	5,72	
Итого за день			53	46	181	1364	0,88	17,25	40			340,11	879,4	296,69	12,73	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Итого за период	439	414	1832	12947	7,13	483,61	953,64	1922,14	085,64	051,17	101,56
Среднее значение за период	43,9	41,4	183,2	1294,7	0,7	48,4	95,4	292,2	708,6	205,1	10,2

Составил _____ Технолог

М.П.

Утвердил _____ Директор