

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_

Школьное меню для организации питания обучающихся.

28 сентября 2023 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                     | Масса<br>порци<br>и, (гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге<br>-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |   |        |       | Цена  |
|-------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------------------|---------------|-------|------------|------|------------------------------|---|--------|-------|-------|
|                                                       |                            | Б                       | Ж     | У      |                                                       | В1            | С     | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р | Mg     | Fe    |       |
| Завтрак старшие                                       |                            |                         |       |        |                                                       |               |       |            |      |                              |   |        |       |       |
| Котлеты Студенческие<br>90(***) с кур. груд.;<br>103  | 90                         | 13,02                   | 18,83 | 14,22  | 282,46                                                | 0,04          | 0,13  |            |      | 42,23                        |   | 25,20  | 1,52  |       |
| Макаронные изделия<br>отварные 180/5; 227             | 180                        | 6,60                    | 4,70  | 39,40  | 230,00                                                | 0,07          |       |            |      | 11,31                        |   | 9,07   | 0,92  |       |
| Какао с витаминами<br>Витошка 200; 306                | 200                        | 3,90                    | 3,10  | 25,16  | 145,00                                                | 0,36          | 0,42  | 0,15       | 2,50 | 120,60                       |   | 14,00  | 0,16  |       |
| Хлеб пшеничный<br>витаминизированный<br>70; 420,03    | 70                         | 5,25                    | 1,26  | 31,50  | 153,30                                                | 0,25          |       |            |      |                              |   |        | 2,10  |       |
| Итого                                                 |                            | 28,77                   | 27,89 | 110,28 | 810,76                                                | 0,72          | 0,55  | 0,15       | 2,50 | 174,14                       |   | 48,27  | 4,70  | 73,20 |
| Обед старшие                                          |                            |                         |       |        |                                                       |               |       |            |      |                              |   |        |       |       |
| Салат из<br>белокочанной капусты<br>60(***) 6,11      | 60                         | 1,27                    | 2,70  | 6,15   | 53,64                                                 | 0,02          | 12,97 |            |      | 35,29                        |   | 12,32  | 0,46  |       |
| Суп картофельный<br>крупой рисовой<br>250(***) 63,07  | 250                        | 2,60                    | 2,50  | 19,30  | 112,00                                                | 0,08          | 7,00  |            |      | 15,49                        |   | 24,01  | 0,91  |       |
| Тефтели из говядины<br>с рисом 60/30(***);<br>110,06  | 60/30                      | 6,90                    | 10,10 | 8,70   | 156,00                                                |               |       |            |      |                              |   |        |       |       |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая 180/7;<br>183           | 180                        | 10,40                   | 6,80  | 45,40  | 288,00                                                | 0,31          |       |            |      | 16,88                        |   | 159,54 | 5,47  |       |
| Напиток яблочный<br>200; 320                          | 200                        |                         |       | 23,50  | 89,00                                                 | 0,05          | 12,48 |            |      | 75,35                        |   | 51,38  | 1,01  |       |
| Хлеб рж-пшеничный<br>витаминизированный<br>70; 421,03 | 70                         | 5,04                    | 1,26  | 30,10  | 146,30                                                | 0,11          | 5,95  |            |      |                              |   |        | 2,52  |       |
| Итого                                                 |                            | 26,21                   | 23,36 | 133,15 | 844,94                                                | 0,57          | 38,40 |            |      | 143,01                       |   | 247,25 | 10,36 | 84,45 |

Начальник ОДДП \_\_\_\_\_