

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Школьное меню для организации питания обучающихся.

27 сентября 2023 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                       | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<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 младшие                                         |                           |                         |       |        |                                                   |               |        |            |   |                              |   |        |      |       |
| Винегрет овощной<br>60(***); 42,07                      | 60                        | 1,20                    | 1,38  | 4,32   | 32,40                                             | 0,02          | 3,11   |            |   | 13,94                        |   | 9,70   | 0,41 |       |
| Плов из куриной<br>грудки 220У(***);<br>131,19          | 220                       | 18,59                   | 25,85 | 45,58  | 488,56                                            | 0,13          | 4,87   |            |   | 27,41                        |   | 51,72  | 1,85 |       |
| Напиток яблочный<br>200; 320                            | 200                       |                         |       | 23,50  | 89,00                                             | 0,05          | 12,48  |            |   | 75,35                        |   | 51,38  | 1,01 |       |
| Хлеб пшеничный<br>витаминизированный<br>50; 420         | 50                        | 7,50                    | 1,00  | 45,00  | 219,00                                            | 0,36          |        |            |   |                              |   |        | 3,00 |       |
| Апельсины 250; 0                                        | 250                       | 2,25                    | 0,50  | 26,04  | 100,00                                            | 0,10          | 150,00 |            |   | 85,00                        |   |        | 0,75 |       |
| Итого                                                   |                           | 29,54                   | 28,73 | 144,44 | 928,96                                            | 0,66          | 170,46 |            |   | 201,70                       |   | 112,80 | 7,02 | 64,44 |
| Обед младшие                                            |                           |                         |       |        |                                                   |               |        |            |   |                              |   |        |      |       |
| Суп свекольник<br>200/5(***); 70,03                     | 200                       | 1,60                    | 4,08  | 10,96  | 86,40                                             | 0,04          | 3,87   |            |   | 22,62                        |   | 19,92  | 0,97 |       |
| Фрикадельки мясные<br>24; 66                            | 24                        | 3,39                    | 2,79  | 2,46   | 48,60                                             |               |        |            |   |                              |   |        |      |       |
| Картофельное пюре<br>150(***); 146,11                   | 150                       | 3,00                    | 6,00  | 22,00  | 153,00                                            | 0,12          | 10,38  |            |   | 35,60                        |   | 28,40  | 1,03 |       |
| Бефстроганов из<br>отварного мяса<br>45/45У(***); 93,02 | 45/45                     | 14,34                   | 13,41 | 3,40   | 191,73                                            | 0,03          | 0,05   |            |   | 15,54                        |   | 17,75  | 1,91 |       |
| Чай с сахаром 200;<br>300                               | 200                       | 0,10                    |       | 9,00   | 35,00                                             |               |        |            |   | 0,26                         |   |        | 0,03 |       |
| Хлеб рж-пшеничный<br>витаминизированный<br>60; 421      | 60                        | 4,32                    | 1,08  | 25,80  | 125,40                                            | 0,10          | 5,10   |            |   |                              |   |        | 2,16 |       |
| Итого                                                   |                           | 26,75                   | 27,36 | 73,62  | 640,13                                            | 0,28          | 19,41  |            |   | 74,02                        |   | 66,07  | 6,10 | 72,54 |

Начальник ОДП