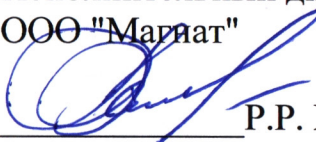


СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ

_____ 2021-2022 учебный год

УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор
ООО "Магнат"


_____ Р.Р. Хисамов



_____ 2021-2022 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ КАТЕГОРИИ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

Осень-Зима

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

День: понедельник

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

№ 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														
33,05	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 "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
237,03	Салат из зеленого горошка консервированного 40г	40	1	2	2	28	0,03	2,88			5,76	17,89	6,05	0,2
43	Чай с молоком 200г	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			22	23	86	639	0,28	4,34	72,2		127,19	277,55	59,99	3,19
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
36,03	Рис отварной 200г	200	5	7	53	301	0,06		37,2		7,99	110,79	36	0,74
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
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
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			41	28	126	947	0,39	20,87	61,84		91,2	540,24	128,63	6,5
Итого за день			63	51	212	1586	0,67	25,21	134,04		218,39	817,79	188,62	9,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2.3/2.4.3590-20

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

№ 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														
169	Каша "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			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														
76,04	Салат из моркови 80г	80		4	4	53	0,02	1,75			9,49	19,33	13,3	0,25
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
49,13	Жаркое по-домашнему из говядины "Халяль" 30/170	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69
69,11	Компот из сухофруктов 200г	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	27	91	703	0,41	62,76	15		142,31	348,96	120,51	7,33
Итого за день			32	41	161	1167	0,6	75,09	105,36		460,81	623,3	178,43	11,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
98,14	Салат из капусты белокочанной 80г	80	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55
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 из мяса птицы (филе)"Халяль"	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
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3	1	19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			25	32	71	664	0,36	68,68	34,56		115,6	351,83	93,34	5,28
Обед														
3,16	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) 60г	60				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1
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
58,13	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы (филе)"Халяль" 30/170г	30/170	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
75,02	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			27	23	101	726	0,67	16,1			75,84	479,63	214,49	9,81
Итого за день			52	55	172	1390	1,03	84,78	34,56		191,44	831,46	307,83	15,09

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

День: четверг

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

№ 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														
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) 200г	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 (разл) 100	100	10	6	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
Итого за Завтрак			22	18	76	561	0,24	3,67	98		489,08	460,8	96,5	2,21
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
33,05	Макаронные изделия 180/5	180/5	7	6	43	255	0,11		28,8		13,37	55,45	9,8	0,99
50	Гуляш из говядины "Халяль" 50/50г	50/50	16	18	4	239	0,07	2,7			14,65	169,02	25,38	2,44
69,11	Компот из сухофруктов 200г	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			30	31	110	855	0,39	19,88	43,8		114,05	382,72	90,33	7,33
Итого за день			52	49	186	1416	0,63	23,55	141,8		603,13	843,52	186,83	9,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

№ 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														
3,16	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) 60г	60				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1
12,19	Плов из мяса птицы (филе)"Халяль"30/150	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
46	Сок фруктовый 200г	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			15	16	76	525	0,18	9,62	16,32		43,47	209,44	65,27	4,85
Обед														
15,38	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено) 250/10г	250/10	2	7	14	132	0,07	20,03	15		35,1	73,5	20,55	0,76
37,02	Пюре картофельное 200г	200	2	4	15	102	0,11	17,41	19,2		28,76	65,48	22,02	0,8
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
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
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	17	75	535	0,37	41,25	40,4		112,91	370,24	109,13	4,07
Итого за день			33	33	151	1060	0,55	50,87	56,72		156,38	579,68	174,4	8,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100,01	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая 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
1,09	Сыр (порциями) 10г	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3	1	19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			16	15	78	511	0,26	2,73	82,5		367	386,7	70,7	3,03
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
33,03	Макаронные изделия отварные 200/5	200/5	8	7	48	284	0,12		32		14,89	61,78	10,92	1,11
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
69,15	Компот из свежих плодов 200г	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			24	26	109	786	0,38	40,29	80,4		105,63	312,5	82,88	5,52
Итого за день			40	41	187	1297	0,64	43,02	162,9		472,63	699,2	153,58	8,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

№ 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														
36,03	Рис отварной 200г	200	5	7	53	301	0,06		37,2		7,99	110,79	36	0,74
80	Чай с сахаром	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
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
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
Итого за Завтрак			18	15	100	612	0,21	3,99	40,2		50,56	287,89	73,87	2,31
Обед														
14,14	Суп картофельный с гречкой 250г	250	2	2	17	99	0,1	13,46			13,2	52,87	20,22	0,81
7,05	Салат из свеклы отварной 60г	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8
49,15	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе) "Халяль" 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						
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	21	82	610	0,56	59,21			72,63	320,83	100,52	5,98
Итого за день			37	36	182	1222	0,77	63,2	40,2		123,19	608,72	174,39	8,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

№ 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														
5,08	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая 200/5	200/5	3	5	22	149	0,13		20		15,84	93,01	35,99	1,03
106,02	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10	120/10	23	7	28	268	0,07	0,68	22,98		180,75	237,33	31,59	0,56
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3	1	19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Завтрак			29	13	84	571	0,26	0,68	42,98		206,24	365,14	80,78	2,44
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
12	Плов из мяса птицы (филе) "Халяль" 50/150г	50/150	17	21	42	420	0,12	4,76	27,2		22,98	206,86	49,74	1,7
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
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			26	30	110	822	0,37	59,04	27,2		97,86	369,74	113,48	5,04
Итого за день			55	43	194	1393	0,63	59,72	70,18		304,1	734,88	194,26	7,48

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

№ 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														
58,14	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы (филе)"Халяль"30/180	30/180	16	15	32	325	0,27	0,21			16,07	257,19	121,39	5,03
80	Чай с сахаром	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	Йогурт (разл) 100	100	10	6	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
Итого за Завтрак			29	22	73	615	0,41	1,41	40		269,72	483,99	164,59	6,08
Обед														
163,05	Уха с крупой (рис)250/30г	250/30	9	5	13	138	0,17	16,59	11,25		18,88	125,8	30,25	1
37,02	Пюре картофельное 200г	200	2	4	15	102	0,11	17,41	19,2		28,76	65,48	22,02	0,8
50,02	Гуляш из 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
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			24	20	76	598	0,42	36,02	30,45		116,76	373,19	96	6,17
Итого за день			53	42	149	1213	0,83	37,43	70,45		386,48	857,18	260,59	12,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 21-22г 1-я ср 11-18лет

№ 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														
37,15	Картофель тушеный из мяса птицы (филе)"Халяль"170/40	170/40	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2
47,05	Кисель витаминизированный из концентрата плодового или ягодного 200г	200			32	128		16,2			0,3			0,03
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3	1	19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
1,01	Сыр (порциями) 15г	15	5	6		73	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
83	Яблоко 110г	110			11	52	0,03	11			17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			11	13	84	500	0,27	53,45	80,8		246,24	245,12	63,13	4,65
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
33,05	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 "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
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			34	38	188	1252	0,61	86,22	158		357,1	544,48	143,22	9,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Итого за период	451	429	1782	12996	6,96	549,09	974,21		3273,65	140,21	1962,15	100,47
Среднее значение за период	45,1	42,9	178,2	1299,6	0,7	54,9	97,4		327,4	714	196,2	10

Составил _____ Технолог

М.П.

Утвердил _____ Директор