

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ

« _____ » _____ 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор



Р.Р. Хисамов

«26» декабря 2022 года

Примерное циклическое десятидневное меню

для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья

и детей инвалидов в возрасте от 11 лет и старше

осенне-зимний период с 11.01.2023 года по 28.02.2023 года

Стерлитамакский район

Республика Башкортостан

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ

« _____ » _____ 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор

ООО «МАГНАТ»

Р.Р.Хисамов

«26» декабря 2022 года



Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей из многодетных малообеспеченных
семей в возрасте от 11 лет и старше
осенне-зимний период с 11.01.2023 года по 28.02.2023 года

Стерлитамакский район
Республика Башкортостан

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ

« _____ » _____ 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор

ООО «МАГНАТ»

Р.Р.Хисамов

«26» декабря 2022 года



**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей участников СВО
семей в возрасте от 11 лет и старше
осенне-зимний период с 11.01.2023 года по 28.02.2023 года**

Стерлитамакский район
Республика Башкортостан

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

№ рец.	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 "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
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
65,06	Рис пикантный 180г	180	4	5	35	199	0,05	2,25	24,8		13,72	84,96	29,85	0,68
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
80	Чай с сахаром 200 мл	200			15	60					0,45			0,05
121,02	Печенье сахарное 20г	20	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
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			42	29	130	968	0,4	20,32	52,44		102,83	539,87	127,64	7,03
Итого за день			63	50	214	1579	0,65	21,78	124,64		224,26	799,53	181,58	10,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

Неделя: 1

№ рец.	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														
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
197,15	Картофель, запеченный по домашнему 200г	200	4	1	31	145	0,23	37,68			18,84	109,27	43,33	1,7
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
130	Пряники 40	40	2	2	30	146	0,03				4,4	20	3,6	0,32
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	15	128	732	0,48	69,45	18,01		138,29	345,45	118,09	7,39
Итого за день			33	29	198	1196	0,67	81,78	108,37		456,79	619,79	176,01	11,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

№ 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
50,17	Гуляш из мяса птицы (гуляш)"Халяль"	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
72,03	Пюре гороховое с маслом 180/5	180/5	15	5	37	257	0,61		20		87,45	248,25	80,25	5,11
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
42	Чай с лимоном 200мл	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
267	Печенье Овсяное 40г	40	3	5	28	166	0,04		26		16,4	34,8	6	0,4
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			36	22	121	831	0,86	10,9	61,01		163,91	555,75	156,68	9,26
Итого за день			59	48	186	1408	1,19	44,93	95,57		239,98	877,43	234,9	13,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

Неделя: 1

№ рец.	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
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 40гр	40	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
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			24	22	97	692	0,26	3,67	124		502,03	482,55	97,55	2,31
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 "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 мл	200			15	60					0,45			0,05
121,02	Печенье сахарное 20г	20	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
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	28	133	909	0,4	17,59	80,2		102,38	349,71	88,89	5,46
Итого за день			50	50	230	1601	0,66	21,26	204,2		604,41	832,26	186,44	7,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

№ 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 (гуляш) 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
46	Сок фруктовый 200мл	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8
130	Пряники 40	40	2	2	30	146	0,03				4,4	20	3,6	0,32
Итого за Завтрак			22	23	106	729	0,22	8,76	27,2		48,28	266,96	71,24	5,42
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
37,06	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
130	Пряники 40	40	2	2	30	146	0,03				4,4	20	3,6	0,32
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			22	22	122	787	0,49	55,57	55,76		184,6	458,02	136,35	6,21
Итого за день			44	45	228	1516	0,71	64,33	82,96		232,88	724,98	207,59	11,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

Неделя: 2

№ 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
121,02	Печенье сахарное 20г	20	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
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	26	121	834	0,35	36,42	30,2		66,56	355,79	101,7	5,64
Итого за день			42	44	201	1384	0,65	50,01	136,5		499,78	739,39	182,46	10,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

Неделя: 2

№ 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														
65,06	Рис пикантный 180г	180	4	5	35	199	0,05	2,25	24,8		13,72	84,96	29,85	0,68
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	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
267,03	Печенье Овсяное 36г	36	3	5	28	166	0,04		26		16,4	34,8	6	0,4
Итого за Завтрак			20	17	102	630	0,24	6,06	57		72,77	320,72	93,11	2,71
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 (гуляш) "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 200мл	200			10	39	0,15	10						
267	Печенье Овсяное 40г	40	3	5	28	166	0,04		26		16,4	34,8	6	0,4
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	34	105	833	0,61	95,98	41		124,77	365,59	111,16	6,11
Итого за день			43	51	207	1463	0,85	102,04	98		197,54	686,31	204,27	8,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

Неделя: 2

№ рец.	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						
Итого за Завтрак			17	12	76	470	0,35	10,81	31,81		27,54	155,09	32,21	2,77
Обед														
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)"Халяль" 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
130	Пряники 40	40	2	2	30	146	0,03				4,4	20	3,6	0,32
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	22	131	839	0,59	35,28			61,56	454,29	203,73	9,8
Итого за день			44	34	207	1309	0,94	46,09	31,81		89,1	609,38	235,94	12,57

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

Неделя: 2

№ рец.	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														
37,23	Картофель тушеный из мяса птицы (гуляш)"Халяль"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 "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 мл	200			15	60					0,45			0,05
121,02	Печенье сахарное 20г	20	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
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	28	126	877	0,36	32,77	80,2		119,56	326,36	86,09	5,32
Итого за день			31	35	193	1238	0,62	72,68	109		192,75	473,02	143,06	9,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: ШК 22-23г 1-я ср 11-18лет от 01.01.2023

№ 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)"Халяль" 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	Йогурт 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	Плов с мясом говядины Халяль" 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
267	Печенье Овсяное 40г	40	3	5	28	166	0,04		26		16,4	34,8	6	0,4
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			25	27	128	860	0,45	15,8	26		83,88	388,26	110,38	6,12
Итого за день			56	51	209	1530	0,92	17,25	66		356,51	914,2	302,69	13,13

ООО "МАГНАТ"

СанПин2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

	465	437	2073	14224	7,86	522,15	057,05		3094	276,29	2054,94	109,26
Итого за период												
Среднее значение за период	46,5	43,7	207,3	1422,4	0,8	52,2	105,7		309,4	727,6	205,5	10,9

Составил _____ Технолог

М.П.

Утвердил _____ Директор