

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Комбинат Питания"

Д.М. Зиновьева

2023 г.



2023 г.

**Примерное /циклическое/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)										Завтрак										Витамины					Минеральные вещества				
		Выход в граммах		Химический состав (г)					Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe														
		Б	Ж	У	Б	Ж	У																								
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02																	
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,80	0,05	0,04	38,30	0,00	126,00	100,00	11,00	0,80																	
54-22гн-2020	Какао с молоком стуженным	180	3,15	2,97	20,07	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81																	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78																	
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60																	
338	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,00																	
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,82</b>	<b>18,24</b>	<b>84,42</b>	<b>570,34</b>	<b>0,25</b>	<b>57,18</b>	<b>88,01</b>	<b>0,79</b>	<b>291,10</b>	<b>271,88</b>	<b>70,20</b>	<b>3,01</b>																	

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)										Обед										Витамины					Минеральные вещества				
		Выход в граммах		Химический состав (г)					Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe														
		Б	Ж	У	Б	Ж	У																								
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42																	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,52	0,00	0,00	39,78	0,00	20,90	0,98																	
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	13,72	15,35	19,79	248,59	0,15	10,76	0,02	0,00	18,79	153,73	35,14	1,39																	
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80																	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78																	
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90																	
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>21,52</b>	<b>25,70</b>	<b>97,37</b>	<b>691,12</b>	<b>0,35</b>	<b>27,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,59</b>	<b>140,52</b>	<b>270,68</b>	<b>107,29</b>	<b>5,27</b>																	
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>37,34</b>	<b>43,94</b>	<b>181,79</b>	<b>1261,46</b>	<b>0,60</b>	<b>84,66</b>	<b>88,03</b>	<b>1,38</b>	<b>431,62</b>	<b>542,56</b>	<b>177,49</b>	<b>8,28</b>																	