

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"
 Л. М. Зиновьева
 2023 г.



2023 г.

Примерное / цикличное / меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	40,00	0,10				2,40	3,00	0,00	0,02
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60		210,80	0,05	38,30	0,00				126,00	100,00	11,00	0,80
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,07		120,06	0,02	9,71	0,00				96,30	85,68	23,40	0,81
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88		45,98	0,04	0,00	0,00				7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		47,00	0,03	0,00	0,26				4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70		70,50	0,05	15,00	0,00				24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	530	14,43	18,44	83,04		560,34	0,19	15,18	0,36				260,30	254,18	63,90	6,11

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19		42,42	0,02	4,95	0,00				11,40	20,35	9,63	0,44
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75		83,00	0,04	8,52	0,00				39,78	0,00	20,90	0,98
4.6.	Каша гречневая с птицей	240	17,40	17,04	45,60		405,36	0,13	6,72	8,05				52,58	285,12	65,28	2,32
13.38	Чай с апельсином	200	0,17	0,07	13,53		55,43	0,00	0,03	0,00				10,40	2,80	1,40	0,28
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88		45,98	0,04	0,00	0,00				7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		94,00	0,06	0,00	0,52				9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	760	23,87	25,32	99,27		726,19	0,29	20,22	8,05				130,36	374,67	119,81	5,60
	ИТОГО за день	1290	38,30	43,76	182,31		1286,53	0,48	35,40	96,06				390,66	628,85	183,71	11,71