

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

Л. М. Зиновьева

2024 г.

2024 г.

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Завтрак										Витамины					Минеральные вещества			
		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
			Б	Ж	У															
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	0,00	0,02							
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,80	0,05	0,04	38,30	0,00	126,00	100,00	0,80							
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	0,20							
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	0,78							
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	0,70							
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	13,50	3,30							
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>17,80</b>	<b>20,13</b>	<b>89,66</b>	<b>611,00</b>	<b>0,26</b>	<b>17,25</b>	<b>112,30</b>	<b>0,56</b>	<b>379,95</b>	<b>334,55</b>	<b>5,80</b>							

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Обед										Витамины					Минеральные вещества			
		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
			Б	Ж	У															
1.72	Салат "Фантазия"	60	0,87	3,67	3,49	50,47	0,03	3,17	0,00	0,00	14,83	28,91	0,36							
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	0,95							
348	Рыба в яйце запеченная	100	16,95	8,20	3,10	154,00	0,01	1,70	6,80	0,00	30,40	231,80	0,60							
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	1,21							
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	0,40							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	85	6,03	0,88	41,55	198,22	0,14	0,00	0,00	0,72	23,15	95,25	2,27							
ПР	Кондитерские изделия	15	1,26	1,70	10,46	62,10	0,02	0,35	9,75	0,00	6,15	13,05	0,15							
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>31,24</b>	<b>24,14</b>	<b>118,72</b>	<b>817,06</b>	<b>0,45</b>	<b>43,24</b>	<b>16,55</b>	<b>2,32</b>	<b>194,40</b>	<b>551,50</b>	<b>5,94</b>							
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1405</b>	<b>49,04</b>	<b>44,27</b>	<b>208,38</b>	<b>1428,06</b>	<b>0,71</b>	<b>60,49</b>	<b>128,85</b>	<b>2,88</b>	<b>574,35</b>	<b>886,05</b>	<b>11,74</b>							