

СОГЛАСОВАНО

Директор

" " " 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

Л. М. Зиновьева

" " " 2024 г.

Примерное /цикличное/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,86	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
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
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	615	14,94	21,58	83,92	589,67	0,20	15,05	111,07	0,54	221,26	220,03	53,47	6,55

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)														
	Обед													
49	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,39	0,03	11,89	0,00	0,00	19,18	20,32	9,98	0,34
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	81,94	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	785	28,87	24,67	122,03	825,62	0,45	23,29	0,01	0,59	104,10	497,83	214,01	9,97
	ИТОГО за день	1400	43,82	46,25	205,94	1415,29	0,66	38,34	111,08	1,13	325,36	717,86	267,48	16,52