

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



2023 г.

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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	Наименование дней недели, блюдо	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
54-3Г-2020	Масло сливочное (порциями)	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
54-22Гч-2020	Макаронны отварные с сыром	180	3,15	2,97	20,18	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81
54-22Гч-2020	Какао с молоком сгущенным	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,72	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
12.3	Хлеб пшеничный	150	0,60	0,60	15,68	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
338	Фрукты свежие													
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>14,43</b>	<b>18,43</b>	<b>84,19</b>	<b>560,34</b>	<b>0,19</b>	<b>15,18</b>	<b>88,01</b>	<b>0,36</b>	<b>260,30</b>	<b>254,18</b>	<b>63,90</b>	<b>6,11</b>

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Обед				Витамины				Минеральные вещества				
		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
50	Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)	60	1,02	5,40	7,23	81,60	0,00	4,98	13,20	1,26	12,06	15,06	8,88	0,18
Икра овощная		200	1,44	3,94	10,46	83,00	0,04	8,52	0,00	0,00	39,78	0,00	20,90	0,98
82	Борщ с капустой и картофелем	240	17,40	17,04	45,60	405,36	0,13	6,72	8,05	0,00	52,58	285,12	65,28	2,32
4.б.	Каша гречневая с птицей	200	0,17	0,07	13,53	55,43	0,00	0,03	0,00	0,00	10,40	2,80	1,40	0,28
13.38	Чай с апельсином	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
12.3	Хлеб пшеничный													
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>24,31</b>	<b>27,07</b>	<b>106,14</b>	<b>765,37</b>	<b>0,27</b>	<b>20,25</b>	<b>21,25</b>	<b>1,78</b>	<b>131,02</b>	<b>369,38</b>	<b>119,06</b>	<b>5,34</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1290</b>	<b>38,74</b>	<b>45,50</b>	<b>190,32</b>	<b>1325,71</b>	<b>0,46</b>	<b>35,43</b>	<b>109,26</b>	<b>2,14</b>	<b>391,32</b>	<b>623,56</b>	<b>182,96</b>	<b>11,45</b>