

Согласовано:

Директор ИП Комов В Е

Комов
Владислав
Евгеньевич
« 28 » марта 2022г.



Утверждено:

Директор МКОУ СОШ № 7

« 28 » марта 2022г.
С.С. Жунирова

МЕНЮ
для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений
в начальных классах (7-11 лет) сезонность: *осень-весна*
(1 НЕДЕЛЯ)

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещ-ва,мг				Витамины ,мг			Стоимость питания
		Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг.ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7				8			
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Каша рисовая молочная	200/10	5,12	6,62	32,61	210,13	158,6	86,70	257,3	2,75	0,26	1,20	81,00	25-48
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
ИТОГО:		7,45	6,9	67,00	350,05	382,2	100,3	300,3	4,35	0,66	1,4	81,0	32-48
ВТОРНИК													
Курица в соусе с томатом	75/25	21,30	21,65	4,67	200,00	16,18	0,00	0,00	1,43	0,09	0,59	0,00	57-86
Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02	19-63
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
ИТОГО:		32,58	28,66	82,06	616,45	79,35	94,6	293,2	7,76	0,71	0,79	0,02	84-49
СРЕДА													
Запеканка творожная	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33	49-45
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
ИТОГО:		30,17	18,28	66,79	419,52	274,0	62,52	387,91	2,44	0,49	0,94	0,33	56-45
ЧЕТВЕРГ													
Картофельное пюре	180	3,43	5,18	27,62	170,82	17,57	35,19	95,67	1,39	0,18	25,20	25,20	15-11
Курица в соусе с томатом	75/25	21,30	21,65	4,67	200,00	16,18	0,00	0,00	1,43	0,09	0,59	0,00	57-86
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
ИТОГО:		27,06	27,11	66,68	510,74	81,35	48,79	138,67	4,42	0,67	25,99	25,20	79-97
ПЯТНИЦА													
Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	36,6	36,0	186,6	11,95	0,08	10,1	0,22	64-21
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
ИТОГО:		22,63	17,28	70,08	516,92	84,2	49,6	229,6	13,55	0,48	10,3	0,22	71-21