

СОГЛАСОВАНО:

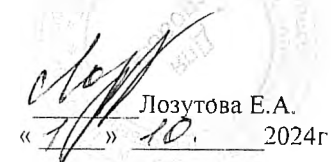
Директор
школы



[Handwritten signature]
«01» 10 2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Общепит»



[Handwritten signature]
Лозутова Е.А.
« 7 » 10. 2024г

ПРИМЕРНОЕ двухнедельное меню
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Брасовского района
на-2024-2025 г учебный год.
Столовая школы №3

Возрастная категория : 7-11 лет 1-4 класс

№ Рецепт Сб.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День первый неделя первая													
	ЗАВТРАК													
492	Плов из птицы+ кукуруза консервированная отварная	150 150 /20	19/0.42	16,25/0,82	45,25/2,16	413/18		0,44			35,2			11,04
685	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.04		16,1	65,2		1,6		0,1	5,55	6,63	0,48	0,07
	Сыр	15	3.45	4,35		54	0.006	0,24			150	81	7,5	0,06
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1.68	0,33	14,88	69,6	0.3			0,27	75	75	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	ИТОГО	535	26,19	23,35	71,16	739	0,45	11,55	78,7	2,54	286	391	45,3	3,34
	День второй неделя первая													
	ЗАВТРАК													
	Огурец свежий или соленый порция	50	0.48		1,56	11,4	0,02	14,16			7,8	7,5	15,6	0,24
437	Гуляш	100	13.9	6,5	4	132	0.07	1,71	65,26	1,38	40,26	186	19,63	1,72
516	Макароны отварные	150	5.25	6,15	35,25	220,5	0.08		13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85
692	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,67	155,2		1,47			158,67	132	29,33	4,18
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1.68	0,33	14,88	69,6	0.3			0,27	75	75	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	ИТОГО:	550	27	20,98	83,1	653	0,9	39	13,05	92	313	357	74,9	169

№ Рецепт Сб.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День третий неделя первая													
	ЗАВТРАК													
	Помидор свежий порция или соленый	50	0,66		2,28	13,8	0,36	15			8,4	15,6	12	0,54
451	Шницель мясной	100	15,09	14,4	16/2,5	261/28	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186	19,63	1,72
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163	0,15	12,61	13,05	91	32,58	1,18	0,14	8,93
638	Компот из сух плодов и ягод	200	0,14	0,02	33,48	132		9,6		0,1	5,76	3,84	3,36	0,16
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Масло сливочное порция	10	0,08	7,2		64	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06
	ИТОГО	560	27,7	28,7	97,51	806	0,85	29,39	35,5	104	357	304	41	16,08
	День четвертый неделя первая													
	ЗАВТРАК													
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	3,8	66	0,03	3,49	0,1		19,1	35,61	24,3	0,84
498	Котлета рубленая из птицы с соусом сметанным	100\30	18,6	13,5	18,2	271	0,02	1,61	74	1,38	44,26	186	19,3	1,4
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,17	0,00	10,8	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69
648	Кисель из концентрата	200			40	160	0,00	1,2	12,62	11,9	2,4	0,92	0,00	0,00
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06
	ИТОГО:	595	35,13	30,34	129	952	0,56	4,93	25,82	12,68	419	314	111	9,81

