

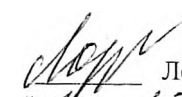
СОГЛАСОВАНО:

Директор



«01» 10/2024г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Общепит»


Лозутова Е.А.
«10» 10 2024г

ПРИМЕРНОЕ двухнедельное меню
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Брасовского района
на-2024-2025 г учебный год.

Столовая школы 4-3

Возрастная категория : 12 лет и старше 5-11 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
	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

