

**Примерное 12-ти дневное меню горячих завтраков, обедов
для организации питания детей в возрасте 7-11 лет
(сезон: осенне-зимний)
В ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**

г. Глазов
2022

УТВЕРЖДАЮ
Коммерческий директор



Касимова Н.А.

12 день примерно меню . Возраст 7-11 лет

№ сб/р	Блюдо	Выход (г.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод	Mg (магний)	P (фосфор)
56/2021	Бутерброд с вареными колбасами	20/20	3,86	4,74	9,98	95,60	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
261/2021	Макароны с сыром	200	10,23	14,13	53,56	370,21	0,07893	0,11914	0,10456	0,28283	25,12744	0,96950	0,00770	16,36747	71,86140
459/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	3,09764	0,08620	0,00000	0,92449	1,68254
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			16,08	19,06	94,98	596,88	0,07893	0,19310	0,13981	15,56131	53,62188	3,78778	0,00770	39,41796	116,06434
8/2021	Салат из белокочанной капусты с морской	60	0,84	3,63	3,71	50,23	0,02309	0,02817	0,02655	19,85568	23,63634	2,24891	0,00589	17,85569	18,62481
118/2021	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/8	2,20	5,78	10,59	102,01	7,69658	0,07773	0,04272	16,18469	34,87827	1,13709	0,07799	19,45549	36,53676
451/2004	Котлеты из говядины	90	13,39	15,64	13,40	216,97	0,00000	0,06771	0,11671	0,86580	17,11552	1,26830	0,01539	23,59632	90,97249
216/2004	Картофель тушеный	150	3,38	9,28	24,68	196,47	0,06140	0,17258	0,11833	29,15553	29,07549	1,56729	0,06385	39,05239	98,17499
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,58	92,00	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00000	0,06157	0,03078	0,00000	10,00480	0,61568	0,00000	13,46800	31,93840
	Хлеб Украинский	35	2,45	0,35	15,75	72,10	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			25,94	35,04	111,59	820,18	7,78107	0,40776	0,33509	66,06170	122,90955	6,86613	0,16312	115,18546	276,24745
ВСЕГО			42,02	54,10	206,57	1417,06									

983