

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №2»
Н.Г. Рыжкова



Утверждаю:

Зам. директора по производству
МАУ ЦСО «Перемена»
Н.А. Касимова



**Примерное 12-дневное меню горячих завтраков, обедов для организации питания детей
в возрасте 7 — 11 лет (сезон осенне-зимний) в школьных столовых города Глазова**

г. Глазов, 2023 г.

12 день суббота. Возраст 7-11 лет. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (г/ед.)		Содержание в расчете на 1 порцию		Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	
		Белки	Жиры	Углеводы	К.калории								
97/2004	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	0,05002	0,00770	0,13468	169,31200	0,19240	0,00000	6,73400	96,20000
302/2004	Каша ячневая молочная	180/5	6,92	7,12	38,35	17,34486	0,13842	1,12554	191,43680	0,86614	0,04618	13,05950	118,32600
460/2021	Чай с молоком	200/10	1,50	1,25	12,33	63,92	0,01925	0,62722	154,46171	0,09274	0,00000	8,15199	143,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,03078	0,01539	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
ТТК	Манник	35	1,85	3,76	16,69	2,70363	0,02566	0,04992	20,80220	0,40532	0,00423	5,92611	30,43760
82/2021	Яблоко (Фрукты свежие)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	0,01443	18,75900	23,08800	3,17460	0,00000	12,98700	15,87300
ИТОГО за Завтрак			17,03	18,21	94,26	598,53	0,23624	20,74072	564,10311	5,03904	0,05041	53,59260	420,25453
612/2004	Маринад овощной с томатом	60	0,77	6,00	5,39	79,41	0,03030	4,16031	14,63125	0,41654	0,02309	15,95650	26,86674
109/04удм.	Пуштыё шыд	200	2,75	2,71	13,79	90,71	0,10159	16,16607	21,42374	0,98808	0,05003	21,23519	65,11778
388/2004г	Котлеты рыбные	90	11,39	7,39	12,66	164,48	0,08780	0,28571	33,37312	1,00303	0,08658	37,56187	80,49776
512/2004	Рис припущенный	150	3,73	4,12	40,66	204,33	0,02525	0,04040	8,10485	0,96104	0,05772	12,02741	51,03170
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	20,98	88,00	0,00000	60,79960	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,06157	0,03078	10,00480	0,61568	0,00000	13,48600	31,93840
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			24,47	20,89	124,61	768,83	0,38179	81,38169	121,95139	6,41342	0,21742	132,55004	298,74238
ВСЕГО			41,50	39,10	218,87	1367,36							