Окончательный вариант

Согласовано:		Утверждаю:
Директор (название школы) МБОУ Трактовская сош		(Генеральный)директор ООО "Общепит"
(ФИО М.А. Федорова		(ФИО директора общепита)
Дата: 01.09.2022 г.		Дата: 01.09.2022 г.

Средняя стоимость питания на одного учащегося 7-11 лет: завтрак - 44 руб; обед - 57 руб.; для свыше 12 лет завтрак -51 руб., обед - 68 руб.

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

День 1(Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	150/5	222,8	6,17	7,9	4,85	0,105	0,72	41,1	0	110,08	165,9	33,2	2,34
	379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	338	Мандарины св.порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		Итого	**500**	**559,2**	**16,88**	**16,95**	**44,53**	**0,23**	**109,48**	**93,1**	**0,71**	**510,07**	**456,36**	**99,35**	**5,69**
Обед	71	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
	102	Суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	0,182	4,66	0	0	34,14	70,4	28,4	1,64
	269	Котлеты рубленные с соусом	50/50/100	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
	309	Макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	**770**	**727**	**22,75**	**24,56**	**88,93**	**0,472**	**8,55**	**12,1**	**2,68**	**88,32**	**273,35**	**85,59**	**5,28**

День 2 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	71	Помидоры св.порциями	50	11	0,55	0,1	1,75	0,02	8,75	0	0,58	8,3	29,1	12,5	0,75
	294	Котлеты руб.из филе птицы с соусом	80(50/30)	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87
	304	Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	60,9	16,3	0,53
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		Итого	**500**	**568**	**16,81**	**14,27**	**70,39**	**0,2**	**10,09**	**58,2**	**0,84**	**50,34**	**152,75**	**49,5**	**2,55**
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	49	0,54	4,3	1,9	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	200	118	4,71	3,73	15,96	0,04	8,54	0	0	39,7	43,68	20,9	0,98
	279	Тефтели рубленные с соусом	60/50/110	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68