«СОГЛАСОВАНО»
Директор школы
_____ /Г.В.Филимонов/
Приказ №136 от «02» сентября 2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»
Индивидуальный предприниматель
_____ /Л.Г.Шадрикова/
от «___» _____ 2024 г

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день														
Завтрак														
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	10,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,1
Чай с лимоном	686*	200	0,3	0,1	15,2	79	0,00	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50	0,55
Итого:		510	**15,50**	**10,96**	**71,22**	**553,00**	**0,08**	**0,23**	**4,08**	**1,32**	**186,13**	**25,16**	**192,32**	**3,55**
Обед														
Помидоры свежие порциями	71**	100	0,48	0,12	3,12	18	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152	0,06	0,25	11,5	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100/20	12,05	19,80	2,25	246,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макароны отварные	516*	200	6,38	5,87	42,62	263	0,06	0,13	0	0,92	12,4	9,80	54,34	0,99
Компот из апельсинов	ттк	200	0,45	0,10	24,00	141	0	0,04	12,00	0,08	23,00	7,62	11,50	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		935	**28,91**	**31,59**	**116,59**	**946,00**	**0,23**	**13,13**	**24,17**	**4,69**	**114,20**	**92,87**	**345,60**	**7,03**
всего		1445	**44,41**	**42,55**	**187,81**	1499,00	**0,31**	**13,36**	**28,25**	**6,01**	**300,33**	**118,03**	**537,92**	**10,58**