

Согласовано:

Директор МБОУ "Маршальская СОШ"

п. Маршальск

Скрибная Е.В.

"2" 2024-2025 уч.г.

Утверждаю  
 Директор МАУ "Школьное питание"  
 Персиянов А.С.  
 "2" 2024-2025 уч.г.

Основное 20-ти дневное меню организованного питания в образовательных учреждениях.

№ рец.	Порции (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	3	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День: понедельник</b>															
<b>Неделя: 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
4/М	35	Бутерброд с сыром 25/10	7,80	4,20	12,5	92,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19	
174/М/ССЖ	200	Каша молочная из пшенной крупы	4,88	5,99	40,53	256,03	0,06	1,04	40,1	0,27	102,96	128,03	29,38	0,5	
379/М/ССЖ	200	Напиток кофейный на молоке, 200/11	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13	
ПР	90	Йогурт	4	2	6	64,2	120	12,5	112,2	0,8	8	98	0,03	4,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,62	14,73	74,95	512,17	120,20	14,92	214,18	1,75	349,34	472,77	67,70	5,92	
<b>Обед</b>															
59/М	60	Салат из капусты, моркови, с кукурузой/	0,92	5,25	4,8	70,3	0,03	2,51	900	2,38	13,55	31,23	18,82	0,36	
101/М/ССЖ	200	Суп рисовый с картофелем на кур. бул.	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,5		1,9	4,96	32,8	12,12	0,36	
288/М/ССЖ	90	Курица запеченная /отварная с соусом	9	12	0,2	145	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49	
309/М/ССЖ	150	Макароны отварные с маслом	8	10,2	66,89	268	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8	
342	200	Компот из сухофруктов	0,16	0	27,88	74	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18	
	30	Хлеб пшеничный	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	40	Хлеб ржано-пшеничный	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
<b>Итого за Обед</b>			27,25	24,97	103,24	743,06	0,44	46,71	1614,53	9,02	107,03	397,97	129,23	5,81	
<b>Подник</b>															
ПР	45	Кондитерское изделие 35-40/Выпечка 60	7,80	4,20	12,5	119,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19	
379/М/ССЖ	200	Какао на молоке, 200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13	
338/М	100	фрукт	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
<b>Итого за полдник</b>			11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42	
<b>Итого за день</b>			58,41	46,64	214,11	1 512,17	120,84	101,01	1 900,59	11,65	729,75	1 134,48	246,22	13,15	