

Согласовано
 Директор МБОУ Маршальская СОШ
 п. Маршальск
 Скрибная Е. В.
 " " 2024-2025 уч.г.

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

Сезон осенне-зимний 17-18 лет Основное 20-ти дневное меню организованного питания в образовательных учреждениях

№ рец.	Прямая яичи, наименование блюда	масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		г	г	Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День: понедельник																	
Неделя: 1																	
Завтрак																	
4/М	Бутерброд с сыром	60	16,3	9,95	21,74	181,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42			
174/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная и	250	5,98	6,58	46,71	270,68	0,08	1,31	44,72	0,32	129,08	157,5	35,84	0,59			
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13			
	Йогурт	100	0,8	0,2	7,5	88	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1			
Итого за Завтрак		620	26,02	19,27	91,87	649,27	0,3	40,75	140,62	1,31	474,57	477	90,84	2,24			
Обед																	
59/М	Салат из моркови с кукурузой	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6			
115/М/ССЖ	Суп с рисом и картофелем на к/б	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46			
288/М/ССЖ	Курица запеченная, с соусом	90	16,35	7,65	11,89	178,95	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12			
309/М/ССЖ	Макаронные отварные с маслом	150	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62			
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48			
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95			
Итого за Обед		920	32,12	27,41	121,87	859,2	0,53	55,53	2356,15	9,97	132,85	478,78	161,37	7,03			
Полдник																	
ПР	Кондитерское изделие /Выпечка 60	65	7,80	4,20	12,5	279,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19			
379/М/ССЖ	Какао на молоке, 200	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	фрукт	240	0,8	0,2	7,5	120	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1			
Итого за полдник		505	11,54	6,94	35,92	498,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42			
Итого за день		2 045	69,68	53,62	249,66	2 007,41	1,03	135,66	2 568,65	12,16	880,80	1 219,52	301,50	10,69			