

Согласовано:
 Директор МБОУ "Маршальская СОШ"
 п. Маршалск
 Скрибная Е.В.
 "2" Октября 2024-2025 уч.г.

Утверждено:
 Директор МАУ "Школьное питание"
 Персиянов А.С.
 "2" Октября 2024-2025 уч.г.

Сезон: осенне-зимний 12-18 лет Основное 20-ти дневное меню организованного питания в образовательных учреждениях.

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: понедельник Неделя: 1													
Завтрак													
4М	Бутерброд с сыром	60	16,3	9,95	21,74	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42
174М/ССЖ	Каша пшеничная молочная и	250	5,98	6,58	46,71	0,08	1,31	44,72	0,32	129,08	157,5	35,84	0,59
379М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Йогурт	100	0,8	0,2	7,5	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		620	26,02	19,27	91,87	0,3	40,75	140,62	1,31	474,57	477	90,84	2,24
Обед													
59М	Салат из моркови с кукурузой	100	1,53	5,42	8	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6
115М/ССЖ	Суп с рисом и картофелем на к/б	250	4,07	6,85	17,19	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46
288М/ССЖ	Курлица запеченная с соусом	90	16,35	7,65	11,89	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12
309М/ССЖ	Макаронные отварные с маслом	150	3,62	6,51	21,33	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62
349М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	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	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	32,12	27,41	121,87	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	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
379М/ССЖ	Какао на молоке, 200	200	2,94	2,54	15,92	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338М	фрукт	240	0,8	0,2	7,5	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		505	11,54	6,94	35,92	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	1,03	135,66	2 568,65	12,16	880,80	1 219,52	301,50	10,69