

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 Средняя общеобразовательная школа Собинского района

Асерховская

Приложение №8 к
 Квартал 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 Н.А. Бусыгина

СОГЛАСОВАНО
 Главный специалист
 Кажкина Е.Ю.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)
 2024-2025 гг

Категория: Дети 7-11 (школа 2024-2025)
 1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витаминный состав (мг)											
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
Завтрак																		
1	3 Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,60	116	50	0,04	0,42			37,600	164,850	11,570	121,900	0,760		
015/2	Кусуруза консервированная	45	0,99	0,18	5,04	26	0,02	2,16			0,000	2,250	0,000	22,500	0,180			
340	Омлет натуральный	150/5	14,63	23,64	2,59	282	190	0,06	0,22		221,256	103,962	17,163	222,993	2,513			
692	Кофейный напиток	200	2,16	1,60	20,68	106	10	0,01	0,26		73,600	58,432	6,090	39,150	0,397			
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39	0,05	0,00			48,600	8,600	15,400	52,800	1,000			
008	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67	0,05	247,50			417,000	24,000	13,500	16,500	3,300			
	Всего в Завтрак	605	25,30	34,46	56,01	636	250	0,23	250,56		798,056	362,094	63,723	475,843	8,150			
Обед																		
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,88	2,87	4,94	49	0,01	9,25			85,783	27,123	7,869	14,629	0,328			
132	Рассольник ленинградский	200/15	5,87	6,42	13,47	135	10	0,09	5,90		491,376	18,660	22,639	89,460	1,387			
437	Гуляш	50/50	14,34	14,67	3,05	202	0,05	0,73			248,513	12,290	16,890	138,452	2,027			
332	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,44	169	30	0,06	0,00		30,345	4,860	21,120	37,170	1,106			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0,00	31,07	126	0,02	0,00			0,600	14,432	0,522	0,000	0,052			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06	0,00			73,500	10,500	14,100	47,400	1,170			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	0,04	0,00			36,450	6,450	11,550	39,600	0,750			
	Всего в Обед	770	30,20	29,08	94,75	762	40	0,33	15,88		966,566	94,315	94,690	366,711	6,820			
Полдник																		
71	Винегрет овощной	150	2,10	5,40	10,80	102	0,00	24,30			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
685/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58	0,00	0,04			0,450	4,303	3,828	7,169	0,757			
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08	0,00			72,900	12,900	23,100	79,200	1,500			
	Всего в Полдник	380	4,85	5,93	36,91	219	0,08	24,34			73,350	17,203	26,928	86,369	2,257			
	Всего в День		60,35	69,47	187,67	1 617	290	0,64	290,78		1 837,972	473,612	185,341	928,923	17,227			
Итого			60,35	69,47	187,67	1 617	290	0,64	290,78		1 837,972	473,612	185,341	928,923	17,227			

