

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ «О.Ц.№ 1 г. Вольска

Саратовской области

Нагайчук Н.А



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочкова Каринэ Ваграмовна

« 01 сентября » 2024-2025 года



Примерное 10- дневное меню

С 5 по 11 класс .

неделя первая

1 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)	
			Б	Ж	У		А	В1	PP	С	Са	Р	Mg			
														Б		Ж
	Завтрак:															
175	каша молочная ДРУЖБА	220/8	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7			
3	бутерброд с сыром	50/20	15,2	8,6	47,4	235,2	0	0,098	0	0,126	214,34	0	46,4			
434	чай	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84			
			25,84	19,75	98,9	583,2	81	0,388	0	4,126	376,04	257,3	133,94			
	Итого завтрак:					49%										
	Обед:															
82	Щи из свежей капусты	1/270	1,8	4,9	125,3	124,8	0,0	0,1	0,0	10,3	44,4	53,2	26,3			
202	Макаронны отварные	1/180	49,58	1,18	33,12	145,03	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88			
87	Курица порционная (соус)	1/90	12,9	4,2	8,8	124,3	12,9	0,1	0,0	2,8	41,6	214,3	31,0			
349	Сок фруктовый	1/200	0,48	0	29,6	136	0	0	0,1	8	17	20	9			
	хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5			
	Итого обед:		66,621	10,30	209,77		12,907	0,2014	0,5	24,559	163,8	331,4	95,6			
						595,156										
						51%										
	Итого за день:		119,02	89,38	409,22	1178,36	93,95	0,648	0,7	33,6	562,7	612,6				

