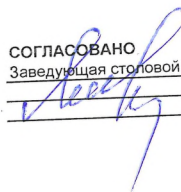
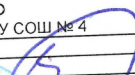


СОГЛАСОВАНО
Заведующая столовой

Е.В. Леонтьева

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 4

В.М. Репский



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ (1 СМЕНА)
НА 2024 ГОД

Категория: Мл.школьники (1 СМЕНА)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 1																
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0,3	11	0	1	3	0	1,52
692	ЗАВТРАК	Мармелад	60	1,38	6,60	42,60	282,00	0	8,82	0	0	0	0	0	0	36
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0,6	9,5	0	6,5	32,5	0	4
414	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0	0,525	5,1	0,045	22,8	70,8	0	10,56
405	ЗАВТРАК	Филе индейки в соусе томатном	80	17,63	23,42	2,04	289,73	0	0,832	0	0	0	0	0	0	65,11
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	540	26,55	37,55	119,15	967,33	0,085	9,652	1,425	25,6	0,045	30,3	106,3	0	117,19
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540	26,55	37,55	119,15	967,33	0,085	9,652	1,425	25,6	0,045	30,3	106,3	0	117,19

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 9																
520	ЗАВТРАК	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0	1,2	0,2	3	0	3	2	0	10,77
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	3
17	ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0	5	0	0	0	0	0	0	18,87
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,17	70,50	0,045	15	3,3	24	0	13,5	16,5	0	13,04
342	ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в сметанном соусе (минтай)	100	10,45	6,95	3,05	117,44	0,09	2,23	0,71	44,92	0,01	34,67	151	0,43	18,23
202	ЗАВТРАК	Картофель, запеченный	200	2,80	3,00	22,46	128,40	0,16	27,46	1,24	14,9	0	31,58	79,66	0,04	8,43
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	18,45	21,05	87,51	618,84	0,35	50,89	6	96,82	0,01	89,75	281,66	0,47	72,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			800	18,45	21,05	87,51	618,84	0,35	50,89	6	96,82	0,01	89,75	281,66	0,47	72,34

