

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №17»

им. И.А. Наговицына

Н.А. Вершинина



Утверждаю:

Зам. директора по производству

МАУ ЦСОО «Перемона»

Н.А. Касимова



**Примерное 12-дневное меню горячих завтраков, обедов для организации питания детей
в возрасте 7 — 11 лет (сезон осенне-зимний) в школьных столовых города Глазова**

г. Глазов, 2023 г.

6 день суббота. Возраст 7-11 лет . Осенний сезон

№ с/р	Емкость	Выход (г/д)	Содержание в расчете на 1 порцию												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Са (кальций)	Fe (железо)	Йод	Мг (магний)	Р (фосфор)
97/2004	Сыр (полужирный)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,02501	0,00385	0,02886	0,06734	84,65600	0,09620	0,00000	3,36700	48,10000
362/2004	Пудинг из творога	150	20,98	10,62	36,30	320,86	36,83619	0,08745	0,34185	0,55412	133,36206	1,50144	0,02886	35,91627	154,49480
596/2004	Сырс Молочный (Сладкий) 25г	125	1,53	1,22	10,92	58,08	2,31424	0,02302	0,02707	0,15007	14,26271	0,14935	0,00000	3,48860	19,90349
460/2021	Чай с молоком	200/10	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	154,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,98150
82/2021	Яблоко (фрукты свежие)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65600	10,58200
ИТОГО за завтрак	Салат из св. капусты с зеленым горошком	60	28,63	16,27	83,28	581,76	48,79544	0,18167	0,49225	13,90475	408,38748	4,34093	0,02886	67,99936	296,49052
ТТК	Свекольник со сметаной	1,03	2,83	5,58	52,53	0,00000	0,03371	0,02569	23,37660	23,56130	0,52179	0,02323	8,63491	18,20489	
98/2021	Шницель рыбный натуральный	200/8	1,95	5,38	13,95	110,96	7,85091	0,06238	0,06054	13,32101	41,00352	1,22216	0,04783	35,67480	55,89450
391/2004	Картофель тушеный	100	15,41	11,19	7,81	193,33	8,28282	0,10332	0,11179	2,33766	48,87730	1,30736	0,11544	49,36214	114,98786
216/2004	Компот из смеси сухофруктов + С	150	3,38	9,28	24,68	196,47	0,35000	0,17258	0,11833	29,15553	29,07549	1,56729	0,06385	39,05239	198,17489
496/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	200	0,64	0,00	23,58	92,00	0,00000	0,00000	0,00000	60,00000	8,19913	0,02886	0,00000	1,75737	0,00000
573/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Итого за Обед	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,917450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ВСЕГО			55,07	45,47	185,04	1346,35	16,48373	0,45906	0,35868	128,19080	165,19484	6,04717	0,25035	155,88631	435,26604

