

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

18 августа 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом ; 181,6	154	6,07	7,16	26,48	195,16	0,18		33,40		104,95	171,13	52,03	1,28	
Сыр (порциями) ; 27,01	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Масло сливочное ; 401	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,70	39,00	0,15	10,00							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40; 420,02	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		15,18	20,67	67,41	517,26	0,50	10,00	102,20	0,70	334,35	260,13	77,13	2,47	
Обед														
Салат из свежих огурцов; 14,07	80	0,62	4,08	2,22	48,01	0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	26,48	10,93	0,44	
Рассольник с перловой крупой и сметаной ; 54,55	260	2,02	6,78	12,82	120,80	0,06		262,24		26,51	65,65	18,36	0,66	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе ; 233,69	90	11,79	10,75	2,62	153,90	0,07		91,74		15,87	103,59	15,51	0,98	
Картофельное пюре ; 138,06	180	4,55	4,44	28,96	174,24	0,20		27,07		52,17	115,90	39,48	1,44	
Компот из смеси сухофруктов; 293,03	200	0,44	0,09	22,94	88,70					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40; 420,02	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40; 421,11	40	3,20	0,40	18,40	88,00	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
Сок фруктовый; 86,02	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Яблоко ; 11,29	1шт	0,60	0,60	23,55	102,00	0,05		7,50		24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого		27,42	27,74	153,71	971,65	0,73	9,74	390,49	3,33	170,13	420,12	128,18	11,85	203,00

Начальник ОДД Исламова Н.А.

