



Согласовано:

Директор школы №29

" " 2023 г.

*М.С. Маршова О.О.*



Директор ООО "Феникс Групп"

" 28 " 2023 г.

Примерное двенадцатидневное меню на осенний период учебный 2022-2023 гг для школьников с 7 до 12 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я неделя

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Понедельник-1</b>																
	<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд(батон йодированный) со слив. маслом	10/30	1,2	2,4	1,2	107	0,01	0,01	0	0	0,12	32	5,1	1,1			
209	Яйцо вареное	40	5,64	14,04	0,6	151,2	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2			
171	Суп молочный с вермишелью	200	6,7	10,6	49,8	160	0	0	0	0,15	19,2	84	22,8	1,92			
380	Кофейный напиток со стуженным молоком	200	3,46	3,5	25,9	120	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32			
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5			
	<b>Итого:</b>	520	<b>18,2</b>	<b>28,54</b>	<b>88,9</b>	<b>601,8</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>0,1</b>	<b>7,27</b>	<b>234,1</b>	<b>279,77</b>	<b>59,8</b>	<b>8,94</b>			
	<b>Обед</b>																
73	Помидор порционный	60	0,84	1,56	5,16	37,8	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89			
103	Суп картофельный с рисом	200	2,12	2,22	19,38	106		0,05			18,5	167,3	15	0,02			
292	Жаркое с птицей	90/150	22,88	21,12	30,24	403	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93			
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	38	154,4	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27			
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75			
	<b>Итого:</b>	740	<b>30,14</b>	<b>25,5</b>	<b>113,38</b>	<b>803,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>15,08</b>	<b>159,45</b>	<b>480,95</b>	<b>104,4</b>	<b>4,86</b>			
	<b>Полдник</b>																
1	Ватрушка с повидлом	75	2,6	8,8	14,3	190	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02			
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	5,9	0,27			
	Йогурт 2,5%	115	1,2	2,5	2,1	102	0	0	0,01	0,1	2,1	7,8	3,2	0,2			
	<b>Итого:</b>		<b>3,9</b>	<b>11,3</b>	<b>31,4</b>	<b>352,4</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>15,15</b>	<b>43,44</b>	<b>16,6</b>	<b>0,49</b>			
	<b>Всего:</b>		<b>52,24</b>	<b>65,34</b>	<b>233,68</b>	<b>1758</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,32</b>	<b>22,55</b>	<b>408,7</b>	<b>804,16</b>	<b>180,8</b>	<b>14,29</b>			