

Утверждаю :

Директор ООО "Эконом"

Соколов К.В.



Согласованно Директор МКОУ СОШ

Примерное 20-дневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся

в возрастной категории с 7 -12 лет; 12 лет и старше; дети категории ОВЗ. На весенний и осенний период.

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных

изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2018г Перевалова А.Я Тапешкина Н.В

рецепт уры	Наименование блюда	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	Цена, руб
		7-12лет	12 лет и старше												
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4	21,5
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	12,9
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								36
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								2/2,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	565	23,7/23,9	19,8	84,6/85,1	608,7/612,7	0,45	0,6	12	153	207	34	0,6	72,4/72,9
	ОБЕД														
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	88,4	0	14		128	13	7,3	0,7	16,2
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	8,40/9,90
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	50,8
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			11,5
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								3,5/4
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								2/2,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	827,1/849,2	0,45	89,9	9,13	583	99,5	36,8	4,2	92,4/94,9
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1335	1395	52,2/53,7	42,6/43,7	194,6/198	1435/1461	1	90,6	21,1	736	306,5	71	4,8	164,8/167,8