

Согласовано:

Директором МБОУ ОЦ «Вектор» ПГО



А. Сырцова

Утверждаю:

ИП Дьяченко А.В.



Дьяченко А.В.

Примерное десятидневное меню для школ.

С 5 по 11 класс.

завтрак

Возрастная группа с 11 лет и старше

2024-2025 год

Сборн. рец.	Тех.кар.	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е
		Первая неделя													
		Первый день													
		Завтрак													
2006	№ 30	Каша гречневая молочная	270	8,17	5,16	34,16	230,26	197,2	26,35	177,26	0,46	0,057	0,09	1,77	0,5
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	138,66		72,5		0,028	0,004	0,03	0,04
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				18,04	18,41	76,6	550,05	364,41	49,2	341,41	2,345	0,125	0,196	1,9	1,86
		Второй день													
		Завтрак													
2004	№ 18	Оруж. соленый	50	0,4	0,05	1	5								
2004	№ 96	Картофель туш. с курицей	300	13,25	17,79	33,23	365,13	274,5	47,16	335,1	1,76	0,14	0,26	18,9	0,69
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				18,03	18,38	76,58	551,62	300,65	69,71	424,75	3,625	0,14	0,361	19	1,89
		Третий день													
		Завтрак													
2006	№ 520	Пудинг творожный с манкой	240	10,84	7,86	31,45	255,96	235,62	43,06	417,38	1,6	0,18	0,078	1,25	0,5
2004	№ 114	Соус молочный	50	2,85	2,756	2,74	50,4	92,62	7,19	59,94	0,188	0,03	0,0225	0,5	0,24
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				18,2	18,406	76,63	553,95	356,79	73,1	568,97	3,673	0,25	0,2025	1,85	2,06

[illegible]