МЕНЮ на 15.04.2022г. ГБОУ ООШ с. Муханово

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Весна 2022 г. (апрель-май) **День:** пятница **Сезон:** апрель-май

Неделя: 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
64	Котлеты из говядины	50	8	9	7	145					12	88	16	1
8,01	Соус красный	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 001	Каша гречневая с маслом	150	9	6	41	256			30		24	213	143	5
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
2,02	Фрукт (витаминизация)	110			11	52		11			18	12	10	2
Итого за Завтрак 1-4 кл.		**590**	21	17	87	596	0	14	31	0	78	331	182	9
Комплекс														
2 015,01	Суп крестьянский с	250	3	6	14	123		26	5		51	65	30	1
13	Гуляш из говядины	50	11	9	4	139		2			28	115	18	2
17,01	Гороховое пюре 1	200	24	6	50	345	1		30		111	237	92	7
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,03	Хлеб ржано-пшеничный 1.1	20	1		9	42					5		7	
10 015,03	Чай с сахаром	200			15	63			1		15	8	7	1
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Комплекс		**950**	43	22	125	846	1	29	36	0	258	460	181	12
Обед 1														
2 011,04	Суп картофельный с	275	10	10	19	205		25	5		40	153	42	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Об		**505**	12	10	47	325	0	25	6	0	63	193	60	4
Обед 2														
1 006,02	Салат витаминный с	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1
13	Гуляш из говядины	50	11	9	4	139		2			28	115	18	2
17,01	Гороховое пюре 1	200	24	6	50	345	1		30		111	237	92	7
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2		**540**	43	21	93	723	1	3	31	0	254	489	146	11
Комплекс 1														
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1
2 011,04	Суп картофельный с	275	10	10	19	205		25	5		40	153	42	2
13	Гуляш из говядины	50	11	9	4	139		2			28	115	18	2
17,01	Гороховое пюре 1	200	24	6	50	345	1		30		111	237	92	7
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1		**845**	55	31	125	985	1	28	36	0	302	674	199	14
Итого за день		**3430**	174	101	477	3475	3	99	140	0	955	2147	768	50