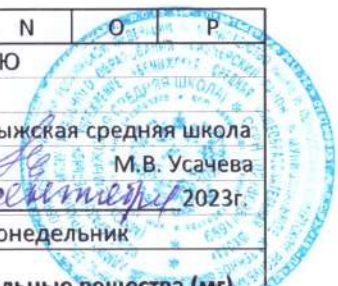


	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1													УТВЕРЖДАЮ			
2			Примерное меню и пищевая ценность										директор			
3			приготавливаемых блюд (2-х недельное)										МКОУ Бемыжская средняя школа			
4	Сезон:	осенне-зимний												М.В. Усачева		
5	категория:	дети (7-11 лет)												" 01 " сентября 2023г.		
6													меню на 1 неделю понедельник			
7	№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Б				Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
8		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
9																
10			ЗАВТРАК													
11																
12																
13																
14																
15		Всего в ЗАВТРАК														
16			ОБЕД													
17	№29	Суп гороховый с мясом	250	4,39	4,22	13,06	125,5	0,18	4,65	0		30,46	69,74	28,2	1,62	
18	№290	Гуляш из курицы	100	14,9	11,45	5,54	183,23	0,09	6,5	40,32	2,38	14,1	0,13	21,84	0,87	
19	П00331	Макароны отварные	200	7,33	6,4	41,73	255	0,08		0,04	1,07	14,67	48	9,33	1,07	
20	№5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0	28,22	116,00	0,02		0,01	0,5	0,00	0	0	0,00	
21	1	Хлеб пшеничный	60	6,63	1,25	28,86	153	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2	
22	2	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34	
23	№45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25			23,2	44,97	20,75	0,85	
24		Всего в ОБЕД	970	39,16	30,22	146,31	1031,53	0,82	21,4	40,37	3,95	148,15	532,2	188,4	11,95	
25																
26																
27		Всего в 1 неделю понедельник														
28																
29			970	39,16	30,22	146,31	1031,5	0	0,82	21,4	40,37	3,95	148,15	532,2	188,4	11,95



меню на 1 неделю пятница														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
	Всего в ЗАВТРАК	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
50/13	Нарезка из свежего огурца	60	0.61	4.87	1.9	63.63	0.02	7.6			17.48	32.02	10.64	0.46
П00311	Плов с мясом курицы	230	25	21	45	471		11			37		37	12
Ф00597	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00		0.4			31.82	256.25	52.5	3.75
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
№50	Ватрушка с творожным фаршем	100	16.57	25.03	45.4	243.75		0.2			128.59		5.47	1.39
	Всего в ОБЕД	710	53.21	52.89	169.39	1148.38	0.41	19.2	0	0	280.61	657.63	213.89	25.14
	Всего в 1 неделю пятница		53.21	52.89	169.39	1148.38	0.41	19.2	0	0	280.61	657.63	213.89	25.14

