

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 85

Ващук Н.А.



Примерное меню завтраков (1 смена) и комплекса за родительскую плату (2 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений Ленинского района в 2022-2023 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 1.09.2022 по 31.12.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
Понедельник, первая неделя																	
Завтрак																	
8/27	Плов со свиной	250	17,14	12,87	31,70	6,72	47,23	542,22	19,80	48,88	190,46	2,22	0,00	295,20	4,47	0,32	1,59
11/56 (2004 № 685)	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	
Итого за 'Завтрак'			22,61	12,87	32,43	7,46*	96,94	765,32	30,70	62,98	237,86	3,43	0,00	295,50	4,89	0,37	1,59
Итого за день			22,61	12,87	32,43	7,46	96,94	765,32	30,70	62,98	237,86	3,43	0,00	295,50	4,89	0,37	1,59
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			25,12	0,00	35,25	0,00	25,31	28,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,83	0,00	23,13	2,27
Содержание, % от калорийности			19,00		14,00		67,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,7:1:7,5														
Соотношение Ca:P			1:3,7														
Вторник, первая неделя																	
Завтрак																	
7/11	Закуска огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,02	0,69	3,12	5,23	2,79	8,38	0,12	0,00	2,00	0,02	0,01	1,96
9/8	Котлета куриная	120	22,90	17,21	3,77	1,91	10,35	166,80	50,18	22,09	159,11	1,40	34,18	43,30	1,54	0,10	0,44
5/57 (2004 № 214)	Калуста тушеная	200	5,03	0,00	5,30	5,30	20,29	139,02	119,37	49,11	96,22	1,83	0,00	343,13	2,89	0,08	37,27
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	
Итого за 'Завтрак'			33,52	17,21	9,88	8,02	88,93	562,87	190,71	89,42	314,09	4,66	34,18	390,33	5,07	0,24	40,87
Итого за день			33,52	17,21	9,88	8,02	88,93	562,87	190,71	89,42	314,09	4,66	34,18	390,33	5,07	0,24	40,87
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			37,24	0,00	10,74	0,00	23,22	20,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,37	0,00	15,00	58,39
Содержание, % от калорийности			12,00		43,00		44,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,6:3,6														
Соотношение Ca:P			1:5,1														

