

Согласовано:

Директор МБОУ «Гимназия №8»

А.Г. Дюкин



Утверждаю:

Зам. директора по производству

МАУ ЦСОО «Перемена»

Н.А. Касимова



**Примерное 12-дневное меню горячих завтраков, обедов для организации питания детей
в возрасте 7 — 11 лет (сезон осенне-зимний) в школьных столовых города Глазова**

г. Глазов, 2023 г.

3 день среда. Возраст 7-11 лет. Осенний сезон.

№ сб/р	Блюдо	Выход (г/д.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории							
10/2008	Завтрак из творога	100	16,29	8,14	12,83	188,53	0,04732	0,25546	0,45743	0,69136	0,01539	23,41605	105,98874
4/7/2021	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01154	0,07311	0,19240	0,03848	0,00000	6,54160	19,24000
12/1/2008	Каша пшеничная молочная с	200/5	7,97	7,79	32,79	225,71	0,03906	0,26975	0,46176	2,76241	0,00000	50,75012	50,93790
4/9/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00158	2,77248	0,08620	0,00000	0,92449	1,68254
5/7/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,03848	0,01924	0,00000	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
ИТОГО за Завтрак			27,67	17,87	79,35	576,21	0,36987	0,38460	3,88407	3,96325	0,01539	90,04976	197,81068
13/2008г	Салат из свежей капусты с морковью	90	1,40	4,54	8,45	78,71	0,04623	0,04026	34,63200	0,79269	0,03484	14,42423	26,61469
9/5/2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,62	5,30	10,15	94,05	0,04850	0,05062	15,83515	0,96164	0,06239	27,20844	43,91222
34/1/2021	Котлеты "Пермские"	90	14,50	13,36	11,41	193,15	0,06956	0,16779	0,88225	1,40745	0,01385	24,15409	112,99556
5/10/2004	Каша пшеничная вязкая	150	4,68	4,21	25,77	153,06	0,02525	0,04007	0,00000	2,29303	0,05772	22,51802	37,05865
4/9/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,58	92,00	0,00000	0,00000	60,00000	8,19913	0,02886	1,75757	0,00000
5/3/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,04618	0,02309	0,00000	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
5/5/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			26,87	27,93	105,52	730,27	0,35641	0,34107	111,34940	6,87338	0,16880	111,46685	268,58492
ВСЕГО			54,54	45,80	184,87	1306,48							

