



Согласовано,
Директор  Н.С. Каширская



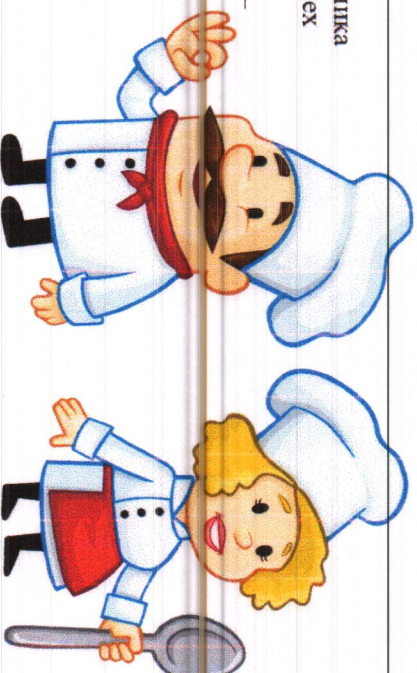
Директор
ООО «ТОРГОВЫЙ ДОМ РЕГИОН»




Меню составлено на основе рекомендаций сборника
рецептур на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях/

Под ред. П.М. Мотильного и В. А Тугельяна. –

М.: ДеЛи. 2015.



**ФАКТИЧЕСКОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГЦ
МБОУ СОШ №2 п. ДОБРИНКА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

(двухразовое питание на сумму 20,00 рублей)

обучаются в одну смену не более 6 часов
2024 – 2025 учебный год

1 Неделя

Полдник

День 1

№ сб/реп.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник														
	Пирожок печен. с повидлом	60	4,90	7,6	35,9	292	0,03	0,03	0,03	0	135	152,85	20,3	0,41
3 / 1	Чай сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,34
	Итого:	282	5,03	7,62	51,10	354,00	0,03	2,86	0,03	0,00	149,20	157,25	22,70	0,75

День 2

№ сб/реп.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Поддник														
пр.	Печенье	40	7,50	10,45	24,5	206,1	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	122,8	4,95	0,35
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	13,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,20	152,20	124,50	21,34	0,48
	Итого:	240	11,58	13,99	38,08	324,70	0,10	1,71	24,44	0,26	234,08	247,30	26,29	0,83

День 3

№ сб/реп.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Полдник														
8	Бутерброд с сыром	30/20	3,32	6,63	7,25	152,8	0,02	0	0	0,12	27,9	41,85	10,44	2,13
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,34
	Итого:	272	3,45	6,65	22,45	214,80	0,02	2,83	0,00	0,12	42,10	46,25	12,84	2,47

День 4

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Полдник														
	Праник	50	5,20	4,8	0,4	64	0,07	0	26	0,6	55	82,5	12	2,5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Итого:		250	8,36	7,47	16,34	164,60	0,11	1,30	46,00	0,60	180,78	172,50	26,00	2,63

День 5

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Полдник														
	Булочка Веснушка	50	10,55	9,55	7,1	226,3	0,07	0,5	30	3,5	93,4	140,1	14,4	2,3
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	41,60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Итого:		265	10,62	9,57	22,10	267,90	0,07	0,53	30,00	3,50	104,50	142,90	15,80	2,58

День 6

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник														
3	Бутерброд с сыром	30/ 5/ 15	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,6	139,2	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	41,60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого:	265	5,87	8,32	29,83	198,60	0,04	0,14	59,00	0,60	150,30	98,80	10,85	0,77

День 7

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,34
	Итого:	272	3,45	6,65	22,45	214,80	0,02	2,83	0,00	0,12	42,10	46,25	12,84	2,47