

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ВМР
"СОШ №2 г.о. Спешной"
Муромова О. В.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочков Михаил Вячеславов

«_ 2023 год»



Примерное 10- дневное меню.

С 1-4 класс.

Неделя вторая
10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)	
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg		
	Обед:																
87	Суп " лапша " на курином буль	16,35	1/250	6,89	8,4	10,7	247,8	0,01	0,01	0,6	10,9	47,8	71,8	1,05	29,5		
227	Минтай с овощами	21,15	1/110	10,7	10,8	13,4	242,2	0,4	0,08	0,37	3,12	18,7	97,2	0,98	12,4		
302	Картофель тушеный	14,60	1/220	3,9	6	23,6	205,3	0,02	0,1	0	0,1	8,9	81,7	0,8	19,4		
349	Компот из сухофруктов	9,70	1/200	1,6	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2		
	Хлеб пшеничный	5,20	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5		
	Итого обед	67,00															
				24,8	26,2	116,3	1009,7	0,22	0,28	1,51	17,11	343,36	346,26	6,4	89		
	Итого за день:						42,90%										