

СОГЛАСОВАНО: Директор;

МАОУ О.Ц. № 2 «Сфера» р.п. Сенной.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочкова Каринэ Ваграмовна.

Примерное 10- дневное меню.

С 7 лет до 12 лет.

Ведомость потребления белков, жиров, углеводов (нитриенты) и энергетической ценности для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет (при разовом питании ИП Ключкова К.В.)

Название пищевых веществ (нитриенты)	дни рациона										средняя за 10 дней
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Белки	58,43	49,92	48,71	53,67	52,43	53,73	48,69	46,17	42,72	56,57	51,1
Жиры	42,39	49,21	52,19	50	43,02	55,72	50,95	42,07	49,13	43,5	47,8
Углеводы	246,72	252,61	249,79	255,4	230,21	197,07	182,14	230,05	223,39	199,01	226,6
Энергетическая ценность	1478,7	1551,8	1572,5	1438,5	1517,4	1494,4	1451,4	1548,9	1400,4	1401,2	1485

Неделя вторая
10 день

№ рецепт урыв	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			
				Б	Ж	У												
	Обед:																	
62	Щи из свежей капусты	16,00	1/250	16,18	19,76	12,4	209,53	15	0,05	0,63	17,64	26,96	37,44	0,54	14,97			капусты 71,5(50) картофеля 30(37,5) морковь 12,5(10) лук 12,5(10) масло раст 5 том pasta 7
227	Тфтели куриные	21,92	1/90	10,7	10,8	28,7	242,2	0,4	0,08	0,37	3,12	18,7	97,2	0,98	12,4			Курица 143,9 (89) рис 4,2 макароно 10 масло раст 5 лук 28(15)
302	Гречка отварная	11,30	1/180	3,9	6	33,6	205,3	0,02	0,1	0	0,1	8,9	81,7	0,8	19,4			Гречка 60 масло раст 5 лук 12(10) морковь 12(10) томат 5 мука 3
333	Соус томатный	3,00	1/20	3,3	2,4	8,9	70,8	24	0,01	0,48	2,46	2,08	0	0,35	8			лук 24(12) морковь 25(13) масло растит 3 том pasta 3 мука 2
319	Чай с сахаром	7,70	1/200	0,2	0,3	9,9	41	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2			чай 1 сахар 15
	хлеб ржаной	4,00	1/30	3,96	0,72	23,76	58	0,04	1,54	9,87	0	1,87	0	13,37	262,9			хлеб ржаной 30
	Хлеб пшеничный	5,50	1/40	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5			хлеб пшенич 40
	Итого обед			41,44	40,68	138,36	944,83	24,61	1,82	11,26	8,67	299,5	274,9	19,07	330,4			
	Итого за день:						42,90%											