

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ № 16



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочков Михаил Вячеславов

«15» Сентября 2022 года




Примерное 10- дневное меню

Группа продленного дня .

Неделя первая

1 день

№ рецептуры ыма	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины					Минералы				
								A	B1	E	C	Ca	P	Fe	Mg		
				Б	Ж	У											
82	Обед: Плов из курицы	40,00	1/200	7,44	5,82	9,54	124,84	0,11	0,07	1,9	9,11	43,07	103,5	1,19	31,07		
202	Чай с сахаром	3,00	1/200	5,4	0,55	25,6	157,4	0,04	0,07	1,32	0	5	116	0,81	13,8		
437	Хлеб пшеничный	2,00	1/40	6,03	12,54	4,62	125	0,05	0,05	0	0,42	7,82	179	1,93	37,8		
	Итого обед:	45,00		58,43	42,39	246,72	407,24										

Набор продуктов (брутто)

Неделя первая
3 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины					Минералы										
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	P	Fe	Mg								
	Обед:																						
33	Рагу овощное	18.51	150	0,86	3,65	5,02	158,9	0	0,01	0	5,7	21,09	24,58	0,8	12,54								
96	Кнели из кур	21.49	1/70	1,68	4,09	13,27	109	0	0,08	0	6,03	21,16	57,56	0,78	20,72								
145	Чай с сахаром	3.00	1/200	14,5	23,3	13,5	165,63	0,03	0,05	0,48													
234	Хлеб пшеничный	2.00	1/40	14,6	13	25,09	123	0,08	0,18	1,69	0,28	71,2	64,7	1,24	43,2								
	Итого обед:	45.00																					
	Итого за день:			48,71	52,19	249,79	556,53																

Набор продуктов (брутто)

Неделя первая
5 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины					Минералы						
				B				A	B1	E	C	Ca	P	Fe	Mg				
				Б	Ж	У													
Обед:																			
827	Жаркое из курицы	40,00	1/220	0,78	0,1	1,6	440,95	0	0	0	7,2	6,9	6,0	0,2	3,5				
145	Чай с сахаром	3,00	1/200	2,2	4,6	11,1	165,63	1,2	0,05	0,04	1,9	20,9	5,65	0,31	2,86				
234	Хлеб пшеничный	2,00	1/40	3,23	4,8	15,84	123	0,01	0,18	0,54	0	21,2	148,5	0,86	14,2				
	Итого обед:	45,00																	
	Итого за день:			52,43	43,02	230,21	729,58												

Набор продуктов (брутто)

