



УТВЕРЖДАЮ
Зав. филиалом
Н.В.Енькова

**Ежедневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся в возрасте от 12 и старше лет в Круглинском филиале МБОУ Кочетовской СОШ
Мичуринского района на 2023-2024 учебный год**

День: вторник 07 мая 2024 год

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 12 и старше лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|--|-----------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|------------------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|----------------|--------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак (категория – «прочие», дети из малообеспеченных семей и др. льготных категорий) | | | | | | | | | | | | | | |
| 203 | Макароны со слив. маслом | 200/10 | 17,48 | 18,7 | 115,86 | 336,51 | 0,32 | 0 | 0 | 10,62 | 3,1 | 67 | 14,2 | 1,08 |
| 243 | Подлива из куриных грудок | 50 | 18,1 | 13 | 3,8 | 244 | 0 | 0 | 0,16 | 0,38 | 24 | 180 | 30 | 3,48 |
| 342 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,097 | 0,039 | 21,512 | 86,785 | 0,002 | 0,06 | 1,358 | 0,06 | 7,58 | 4,462 | 0,746 | 0,157 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 25,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| | Печенье | 20 | 1,3 | 0,23 | 8,3 | 43 | 0,03 | 0 | 0 | 0,03 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| | Итого: | | 40,377 | 32,329 | 171,572 | 816,295 | 25,352 | 6,66 | 17,518 | 11,39 | 39,68 | 267,492 | 48,74 6 | 5,017 |
| Завтрак (категория – дети из многодетных семей) | | | | | | | | | | | | | | |
| 203 | Макароны со слив. маслом | 200/5 | 17,48 | 18,7 | 115,86 | 336,51 | 0,32 | 0 | 0 | 10,62 | 3,1 | 67 | 14,2 | 1,08 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|--------------|
| 243 | Подлива из куриных грудок | 50 | 18,1 | 13 | 3,8 | 244 | 0 | 0 | 0,16 | 0,38 | 24 | 180 | 30 | 3,48 |
| 342 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,097 | 0,039 | 21,512 | 86,785 | 0,002 | 0,06 | 1,358 | 0,06 | 7,58 | 4,462 | 0,746 | 0,157 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 25,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| | Печенье | 20 | 1,3 | 0,23 | 8,3 | 43 | 0,03 | 0 | 0 | 0,03 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| | Йогурт | 100 | 2,072 | 1,925 | 14,7 | 82,16 | 0,03 | 0,262 | 0,12 | 1,3 | 171,2 | 143 | 16,9 | 1,9 |
| | Итого: | | 42,449 | 34,254 | 186,272 | 898,455 | 25,382 | 6,922 | 17,638 | 12,69 | 210,88 | 410,492 | 65,64 6 | 6,917 |