



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: среда 08 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)														
304	Рис отварной	200	3,29	7,1	22,09	165,2	0,18	17,5	46,7	1,11	40,19	91,94	32,69	1,19
374	Рыба тушеная	100	7,7	4	4	79	39,5	19,5	111	0,55	0,05	0,5	1,1	0
	Печенье	20	1,3	0,23	8,3	43	0,03	0	0	0,03	5	16	3,5	0,3
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
638	Кисель	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Итого		14,19	11,93	71,99	443,2	64,71	46,4	173,7	2,19	63,24	118,47	41,59	2,09
Завтрак (категория – дети из многодетных семей)														
304	Рис отварной	200	3,29	7,1	22,09	165,2	0,18	17,5	46,7	1,11	40,19	91,94	32,69	1,19
374	Рыба тушеная	100	7,7	4	4	79	39,5	19,5	111	0,55	0,05	0,5	1,1	0
	Печенье	20	1,3	0,23	8,3	43	0,03	0	0	0,03	5	16	3,5	0,3

	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
	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		15,86 2	13,85 5	59,29	419,36	64,74	43,86 2	173,82	3,29	216,44	251,4 7	54,49	3,39