



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: суббота 11 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) | | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Каша гречневая | 200 | 6,45 | 25,01 | 54,92 | 258 | 0,09 | 1,5 | 0,27 | 4,2 | 170,39 | 109,98 | 17,25 | 0,675 |
| | Тушенка | 50 | 5,12 | 8,88 | 0,6 | 102,8 | 0,088 | 0 | 0,004 | 0,12 | 1,16 | 71,2 | 8,8 | 0,68 |
| 638 | Кисель | 200 | 0,4 | 0 | 27,4 | 106 | 0 | 2,8 | 0 | 0,2 | 18 | 10 | 4 | 0,6 |
| | 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 |
| | Итого | | 14,77 | 34,72 | 101,42 | 559,8 | 25,208 | 10,9 | 16,274 | 4,85 | 194,55 | 207,21 | 33,85 | 2,255 |
| Завтрак (категория – дети из многодетных семей) | | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Каша гречневая | 200 | 6,45 | 25,01 | 54,92 | 258 | 0,09 | 1,5 | 0,27 | 4,2 | 170,39 | 109,98 | 17,25 | 0,675 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | Тушенка | 50 | 5,12 | 8,88 | 0,6 | 102,8 | 0,088 | 0 | 0,004 | 0,12 | 1,16 | 71,2 | 8,8 | 0,68 |
| 638 | Кисель | 200 | 0,4 | 0 | 27,4 | 106 | 0 | 2,8 | 0 | 0,2 | 18 | 10 | 4 | 0,6 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 35 | 19,8 | 24 | 4,8 | 0 | 0,6 | 0,6 | 22 |
| | Итого: | | 15,17 | 35,12 | 111,22 | 609,8 | 60,208 | 30,7 | 40,274 | 9,65 | 194,85 | 207,81 | 34,45 | 24,255 |