



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 15 мая 2024 год

Неделя: вторая

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
<b>Завтрак (категория – «прочие», дети из малообеспеченных семей и др. льготных категорий)</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>14,19</b>	<b>11,93</b>	<b>71,99</b>	<b>443,2</b>	<b>64,71</b>	<b>46,4</b>	<b>173,7</b>	<b>2,19</b>	<b>63,24</b>	<b>118,47</b>	<b>41,59</b>	<b>2,09</b>
<b>Завтрак (категория – дети из многодетных семей)</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>15,86 2</b>	<b>13,85 5</b>	<b>59,29</b>	<b>419,36</b>	<b>64,74</b>	<b>43,86 2</b>	<b>173,82</b>	<b>3,29</b>	<b>216,44</b>	<b>251,4 7</b>	<b>54,49</b>	<b>3,39</b>