

Согласовано:

Директор МБОУ СШ № 2



И.Ф. Ключникова/

2024 г.

Утверждено:

Директор ООО «Зерно»



/К.А. Капустин/

« 29 / 11 / 2024 г.

**Примерное меню для обеспечения дополнительным питанием обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет ( период: 02.12.24-06.12.24)**

1-я неделя — Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
доп.питание																
1	338	Мандарин свежий	230	1,84	0,69	26,45	119,37	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45	
2	338	Яблоко свежее зеленое	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65	
<b>Итого по группе:</b>			<b>380</b>	<b>2,44</b>	<b>1,29</b>	<b>41,15</b>	<b>185,97</b>	<b>0,05</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>27</b>	<b>33,75</b>	<b>18,75</b>	<b>2,1</b>	

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
доп.питание	380	2,44	1,29	41,15	185,97	0,05	15	0	0,98	27	33,75	18,75	2,1		
<b>Итого за день:</b>	<b>380</b>	<b>2,44</b>	<b>1,29</b>	<b>41,15</b>	<b>185,97</b>	<b>0,05</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>27</b>	<b>33,75</b>	<b>18,75</b>	<b>2,1</b>		

## 1-я неделя — Вторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	338	Груша свежая	200	0,8	0,6	20,62	91,08	0,027	5	0	0,4	19	16	12	2,31
2	338	Киви свежий	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
<b>Итого по группе:</b>			300	0,8	0,4	8,1	130,28	0,047	12,5	0	0,55	31	24,25	18,75	3,96
<b>Итого по группам питающихся</b>			Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
доп. питание				300	0,8	0,4		8,1	130,28	0,047	12,5	0	0,55	31	24,25
<b>Итого за день:</b>			300	0,8	0,4	8,1	130,28	0,047	12,5	0	0,55	31	24,25	18,75	3,96

## 1-я неделя — Среда

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>до питания</i>																	
1	338	Апельсин свежий	280	2,52	0,56	22,68	105,84	0,04	7,8	0	0,9	16	26	13	0,5		
2	ПР	Сок фруктовый	200	0,27	0	22,8	92,28	0	20	0	0,67	52	82,67	30	3,2		
		<i>Итого по группе:</i>	480	2,79	0,56	45,48	198,12	0,04	27,8	0	1,57	68	108,67	43	3,7		

  

<i>Итого по группам питающихся</i>		Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
<i>до питания</i>			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		480	2,79	0,56	45,48	198,12	0,04	27,8	0	1,57	68	108,67	43	3,7		
	<i>Итого за день:</i>	480	2,79	0,56	45,48	198,12	0,04	27,8	0	1,57	68	108,67	43	3,7		

## 1-я неделя — Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
доп. питание																
1	338	Банан свежий	170	1,1	0,3	20,2	87,9	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65	
2	338	Мандарин свежий	260	2,08	0,78	29,9	134,94	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45	
<b>Итого по группе:</b>			<b>430</b>	<b>3,18</b>	<b>1,08</b>	<b>50,1</b>	<b>222,84</b>	<b>0,05</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>27</b>	<b>33,75</b>	<b>18,75</b>	<b>2,1</b>	

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
доп. питание	430	3,18	1,08	50,1	222,84	0,05	15	0	0,98	27	33,75	18,75	2,1		
<b>Итого за день:</b>	<b>430</b>	<b>3,18</b>	<b>1,08</b>	<b>50,1</b>	<b>222,84</b>	<b>0,05</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>27</b>	<b>33,75</b>	<b>18,75</b>	<b>2,1</b>		

## 1-я неделя — Пятница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>доп. питание</i>																
1	338	Яблоко зеленое свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65	
2	338	Апельсин свежий	280	2,52	0,56	22,68	105,84	0,04	7,8	0	0,9	16	26	13	0,5	
<i>Итого по группе:</i>				430	3,12	1,16	37,38	172,44	0,06	15,3	0	1,05	28	34,25	19,75	2,15

<i>Итого по группам питающихся</i>	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>доп. питание</i>	430	3,12	1,16	37,38	172,44	0,06	15,3	0	1,05	28	34,25	19,75	2,15
<i>Итого за день:</i>	430	3,12	1,16	37,38	172,44	0,06	15,3	0	1,05	28	34,25	19,75	2,15