

Утверждаю  
 Директор ООО "Юмал"  
 Михайлов Ю.А.



День недели: понедельник  
 Неделя: вторая

**Примерное меню для учащихся 7-11 классов (завтрак)**  
**Сезон: Осенне-зимний**  
**Возрастная категория: с 11 лет и старше**

Утверждаю  
 Директор МБОУ "Лицей №124"  
 Погребников Н.М.



№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
1б	1	Спагетти с соусом "Болоньез"	260	9,70	8,48	19,52	295,00	28,00	0,12	0,00	1,09	13,90	10,86	60,49	0,83
3г	2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,00	15,29	58,58	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,96	1,70	1,70
9г	3	Овощи порционные по сезону	90	0,74	3,78	7,25	90,30	0,08	50,50	1,70	23,30	16,30	45,20	1,10	0,75
1н	4	Батон школьный	40	3,40	2,68	12,03	95,20	0,00	0,08	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32
		<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>13,91</b>	<b>14,94</b>	<b>54,09</b>	<b>539,08</b>	<b>28,08</b>	<b>50,69</b>	<b>1,70</b>	<b>25,08</b>	<b>43,60</b>	<b>76,82</b>	<b>133,49</b>	<b>4,60</b>

День недели: вторник  
 Неделя: вторая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
34	1	Гуляш из куриных грудок	110	18,03	19,94	8,42	258,00	70,20	0,10	2,22	1,52	22,46	28,51	188,00	2,33
4г	2	Каша гречневая	200	11,49	4,63	52,00	215,00	9,00	0,39	0,00	0,75	26,77	182,50	273,52	6,17
9г	3	Чай с сахаром	200	5,80	5,00	9,60	108,00	40,00	0,08	2,60	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
10а	4	Батон школьный	40	2,40	0,45	12,03	95,20	0,00	0,08	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32
		<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>37,72</b>	<b>30,03</b>	<b>82,04</b>	<b>676,20</b>	<b>119,20</b>	<b>0,64</b>	<b>4,82</b>	<b>2,97</b>	<b>299,13</b>	<b>258,81</b>	<b>711,73</b>	<b>10,02</b>

День недели: среда

Неделя: вторая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
1б	1	Котлета из птицы с соусом	110	18,03	19,94	8,42	258,00	70,20	0,10	2,22	1,52	22,46	28,51	188,00	2,33
3г	2	Картофель запеченый	200	5,88	6,85	41,58	255,00	34,32	0,31	49,45	0,32	64,12	60,82	172,76	2,25
9г	3	Компот из сухофруктов с витамином С	200	5,80	5,00	9,60	94,00	40,00	0,08	2,60	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
1н	4	Батон школьный	40	3,40	2,68	12,03	95,20	0,00	0,08	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32
		ИТОГО	550	33,11	34,47	71,62	702,20	144,52	0,56	54,27	2,53	336,48	137,13	610,96	6,10

День недели: четверг

Неделя: вторая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
14	1	Гуляш мясной	110	15,80	11,32	3,82	197,00	0,00	0,07	4,58	1,99	13,01	24,15	166,73	2,51
1г	2	Рис отварной	180	5,40	6,96	57,86	189,00	36,00	0,06	0,00	0,38	7,92	36,00	110,70	0,74
8н	3	Напиток вишневый с витамином С	200	6,36	3,25	29,50	112,00	21,30	0,03	0,25	0,20	65,25	7,25	75,25	0,36
7в	4	Батон школьный	40	2,40	0,45	12,03	62,40	0,00	0,08	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32
		ИТОГО	530	29,96	21,98	103,21	560,40	57,30	0,23	4,83	3,26	96,08	87,20	422,88	4,92

День недели: пятница

Неделя: вторая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
20	1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/30	25,82	14,91	52,31	352,33	96,38	0,11	0,88	0,69	306,64	49,03	373,81	1,57
	2	Мучное изделие	50	4,49	11,44	38,60	156,00	5,33	0,07	0,00	5,06	12,89	19,64	51,57	1,12
5н	3	Чай с сахаром	200	5,80	5,00	9,60	108,00	40,00	0,08	2,60	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
7в	4	Батон школьный	30	2,40	0,45	12,03	95,20	0,00	0,08	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32
		ИТОГО	280	38,51	31,80	112,54	711,53	142	0,34	3,48	6,44	569,43	116,47	675,58	4,21

Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню