



И.о. директора МБОУ СШ с.Рыткучи
Е.Н. Корчева
приказ МБОУ СШ с.Рыткучи
от 09.01.2023 № 01-12/12

Менюготавливаемых блюд при 2-х разовом питании
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Средняя школа с.Рыткучи"
на II полугодие 2022-2023 учебного года

День №14	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				В ₁	Рр	А	С	Са	Р	Mg	Fe
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше										
завтрак	3	каша молочная гречневая	200	250	6,7	7,3	8,4	9,7	23,9	28,1	197,9	247,3	0,2	2,1	0,25	0,8	160	162	53	1,5
	54	хлеб пшеничный	80	100	6,48	8,1	0,8	1	48,75	39	193,6	242	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	60	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	0	0	0	0,8	10,7	4,7	3,9	0,5
	87	апельсин свежий	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	9	9	49	49	0,05	0,03	0,01	10	16	11	8	2,2
		итого за завтрак			13,38	15,6	16,4	17,9	84,45	78,9	554,7	652,5	0,4	2,81	0,33	1,6	179,8	207,9	65,5	3,8
		% от сут потребн(норма 20-25%)			17,377	17,333	20,759	19,457	25,209	20,601	23,6043	23,989								
обед	18	икра кабачковая	100	100	2,6	2,6	5,3	5,3	5,7	5,7	79	79	0,02	0,24	0,11	7,2	20,3	17	10,2	0,5
	24	суп с клецками	250	300	5,8	6,6	5,6	6,2	24,7	31	168	201,6	0,1	11,5	0,6	9,6	34,8	102	33,9	1,7
	91	бефстроганов	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	0,03	2,82	0,05	0,5	16,3	138	16,7	0,8
	96	каша пшеничная	250	250	6,2	6,2	5,9	5,9	28,4	28,4	180	180,0	0,2	1,03	0,15	0,5	115	137	41,8	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	100	6,48	8,1	0,8	1	48,75	39	193,6	242	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	76	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	0,2	0	0	0	25	21	13	0,36
		итого за обед			33,08	35,5	30,61	31,41	125,75	122,3	846,2	928,2	0,75	16,3	0,91	17,8	219,5	454,2	124,2	6,36
		% от сут потребн(норма 30-35%)			42,961	39,444	38,747	34,141	37,537	31,932	36,0085	34,125								
		Итого за день			46,46	51,1	47,01	49,31	210,2	201,2	1400,9	1580,7	1,15	19,1	1,24	19,4	399,3	662,1	189,7	10,2
		% от сут потребн(норма 50-60%)			60,338	56,778	59,506	53,598	62,746	52,533	59,6128	58,114								
		суточная потребность (100%)			77	90	79	92	335	383	2350,0	2720,0								

839,5 803,5 788,97 742,7 813,9 720,7 827,25 786,34
59,96 57,39 56,355 53,05 58,14 51,48 59,089 56,167