

« Утверждаю»

Директор школы

МОУ «Основная общеобразовательная

школа им. П. Д. Чебышёва»

д. Машково Жуковского р – на Калужской обл.

М.В. Гаспарова



«Утверждаю»

Директор

ООО «Калужская Продовольственная

Компания»

И.Н. Крадина



Примерное перспективное меню для организации горячего питания обучающихся в период
с «_01_» сентября 2022 г. по «_31_» декабря 2022 г

Завтрак (на руб)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,8	0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,4	1,6
		<i>Итого</i>	<i>3,4</i>	<i>0,5</i>	<i>48,2</i>	<i>202,8</i>	<i>0,1</i>	<i>1,0</i>	<i>1,0</i>	<i>0,2</i>	<i>43,0</i>	<i>109,8</i>	<i>39,7</i>	<i>2,5</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>2,6</i>	<i>0,5</i>	<i>22,7</i>	<i>184,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>1,0</i>	<i>0,0</i>	<i>14,2</i>	<i>62,4</i>	<i>18,8</i>	<i>1,6</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>2,6</i>	<i>0,5</i>	<i>22,7</i>	<i>184,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>1,0</i>	<i>0,0</i>	<i>14,2</i>	<i>62,4</i>	<i>18,8</i>	<i>1,6</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 11 лет	масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
Напиток цитрусовый	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4	
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6	
		<i>Итого</i>	<i>3,4</i>	<i>0,5</i>	<i>32,3</i>	<i>150,2</i>	<i>0,2</i>	<i>32,0</i>	<i>2,2</i>	<i>0,1</i>	<i>46,0</i>	<i>84,4</i>	<i>36,8</i>	<i>6,0</i>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	10	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>2,6</i>	<i>0,5</i>	<i>22,7</i>	<i>184,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>1,0</i>	<i>0,0</i>	<i>14,2</i>	<i>62,4</i>	<i>18,8</i>	<i>1,6</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Напиток аельсиновый	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>2,6</i>	<i>0,5</i>	<i>22,7</i>	<i>184,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>1,0</i>	<i>0,0</i>	<i>14,2</i>	<i>62,4</i>	<i>18,8</i>	<i>1,6</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4	
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6	
		<i>Итого</i>	<i>3,4</i>	<i>0,5</i>	<i>32,3</i>	<i>150,2</i>	<i>0,2</i>	<i>32,0</i>	<i>2,2</i>	<i>0,1</i>	<i>46,0</i>	<i>84,4</i>	<i>36,8</i>	<i>6,0</i>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,0	24,9	95,9	0,0	5,7	0,3	0,0	8,4	5,5	45,0	1,2
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>2,8</i>	<i>0,5</i>	<i>37,6</i>	<i>162,1</i>	<i>0,1</i>	<i>5,7</i>	<i>1,3</i>	<i>0,0</i>	<i>22,4</i>	<i>67,9</i>	<i>63,8</i>	<i>2,8</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>2,6</i>	<i>0,5</i>	<i>22,7</i>	<i>184,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>1,0</i>	<i>0,0</i>	<i>14,2</i>	<i>62,4</i>	<i>18,8</i>	<i>1,6</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Компот из кураги	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>3,4</i>	<i>0,5</i>	<i>32,3</i>	<i>150,2</i>	<i>0,2</i>	<i>32,0</i>	<i>2,2</i>	<i>0,1</i>	<i>46,0</i>	<i>84,4</i>	<i>36,8</i>	<i>6,0</i>