

СОГЛАСОВАНО

Директор

Ильин, Александр Сергеевич
01 сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.
 2023г.

Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков в горночеховском районе для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальной образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: 1 Понедельник

Перелад:

Сезон: 7-11

Возраст: 7-11

№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая и калорийность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	А	Д	Са		Р	Мg	Fe	В1	С	А	Д	Ca	Р	Мg	Fe	
Молочная перекладка																						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0								
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0								
Итого за Молочную перекладку		240	11	12,15	23,66	234,6	0,3	7	0,3	0,2	129,8	144,3	953,5	0								
Обед																						
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	2,08	4,2	7,6	126,8	0,03	14,4	28,3	1,6	78,9	23,03	7,4	0,3								
283	Тертая (И вариант), соус сметанный	80/50	12,78	17,66	12,8	199,4	0,05	1	70,6	0,7	87,6	125,6	12	1,2								
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	3,6	209,6	0,04	1,7	0,3	0	0,5	1,6	2,7	0								
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	20,9	111,1	0,02	6	2	0,01	4,5	81,4	3,6	0,18								
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2								
Итого за Обед		730	23,3	27,4	93,1	725,2	0,2	23,1	101,2	3,9	183,1	259,4	71,5	2,9								
Итого за день			34,3	39,5	116,8	959,8	0,5	30,1	101,5	4,1	312,9	403,7	1025,0	2,9								

