

« Утверждаю»

Директор школы

МБОУ СОШ №2 п. Бабынино

Калужской обл.

М. С. Волоshedова



«Утверждаю»

Директор

ООО «Калужская Продовольственная Компания»

И.Н. Кралина



**Примерное 10-ти дневное перспективное меню для организации питания обучающихся в период
с «10» января 2022г по «31» мая 2022г**

**Примерное двухнедельное перспективное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся льготных категорий (многодетные)**

Завтрак

Сезон: осенне-весенний

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 день													
	Макароны отварные	250	16,9	23,5	4,53	297	143	25	245	3,1	0,08	0,2	0,27
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	15,1	59	10,2	8,8	16,5	1,7	0	0,2	-
	Салат витаминный	50	1	0	18,2	76	14	8	14	0,6	0,2	4	-
	Гуляш из курицы	15	4,11	12,6	0,08	130	201,2	10,04	110	0,24		0,3	0,01
	Хлеб пшеничный йодированный	30	5,1	0,85	41	192	247	38,1	37	0,3	0,14	-	-
	Итого:		27,51	37,05	78,91	754	615,4	89,94	422,5	5,94	0,42	4,4	0,27
2 день													
	Каша гречневая рассыпчатая с раст. маслом	250	10,32	7,31	46,37	292,5	17,78	163	244,71	5,47	0,25		
	Тефтеля мясная	1/90	13,12	19,2	10,416	250,19	0,0064	12,4	32,58	31,376	137,312	40,56	2,032
	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05		
	Салат из свежей моркови	1/50	1	0	18,2	76	14	8	14	0,6	0,2	4	
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13		15,33	23,2	12,27	2,13	
	Итого:		28,92	27,01	109,056	735,59	45,4164	199,9	334,79	53,326	161,012	56,83	4,162
3 день													
	Картофель тушеный с куриной грудкой	1/150/90	15	15	40	189	35	20,8	76,78	1,76	0,06	0,16	16
	Хлеб пшеничный	1/30	1,34	3,82	7,45	70,19	30,61			1,6	0,13	6,2	
	Чай	200/10	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,28
	Салат из свеклы	50	2,96	4	30,48	162,4	8	12	33,2	0,6	0,52	0	0

