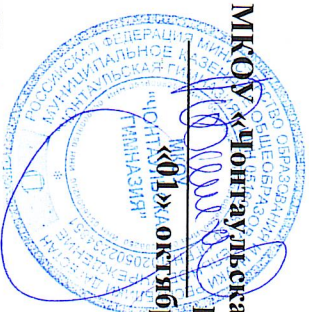


Примерное 12-дневное меню

1 День

№ реп.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213							3	21	5	5	
56	Гуляш куриный с овощами	80	14	11	4	173								3			
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1					53	48	35	1	
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188							23	87	33	2	
602	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7		0									
	Итого за завтрак		26,92	194,63	127,55	637,7											
	Обед																
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140		6					43	146	36	2	
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213							3	21	5	5	
56	Гуляш куриный с овощами	80	14	11	4	173								3			
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1					53	48	35	1	
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188							23	87	33	2	
602	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7		0									
	Итого за обед		34,92	196,63	150,55	777,7											
	Всего за день		61,84	391,26	278,1	1415,4											



Директор МКОУ «Чонгаульская гимназия»

Капуров Э.Г.

«01» октября 2024 г.

XI день

№ респ.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
114	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	52	324												
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547				
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1				
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2				
Итого за обед																		
			31,92	24,06	128,81	938												
Итого за день																		
			63,54	47,32	265,62	1829												
Обед																		
39	Суп фасольный с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1				
114	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	52	324					20	276	184	6				
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547				
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1				

