

Согласовано:

МАОУ "Гимназия № 80"



А.В. Макарова



" 10

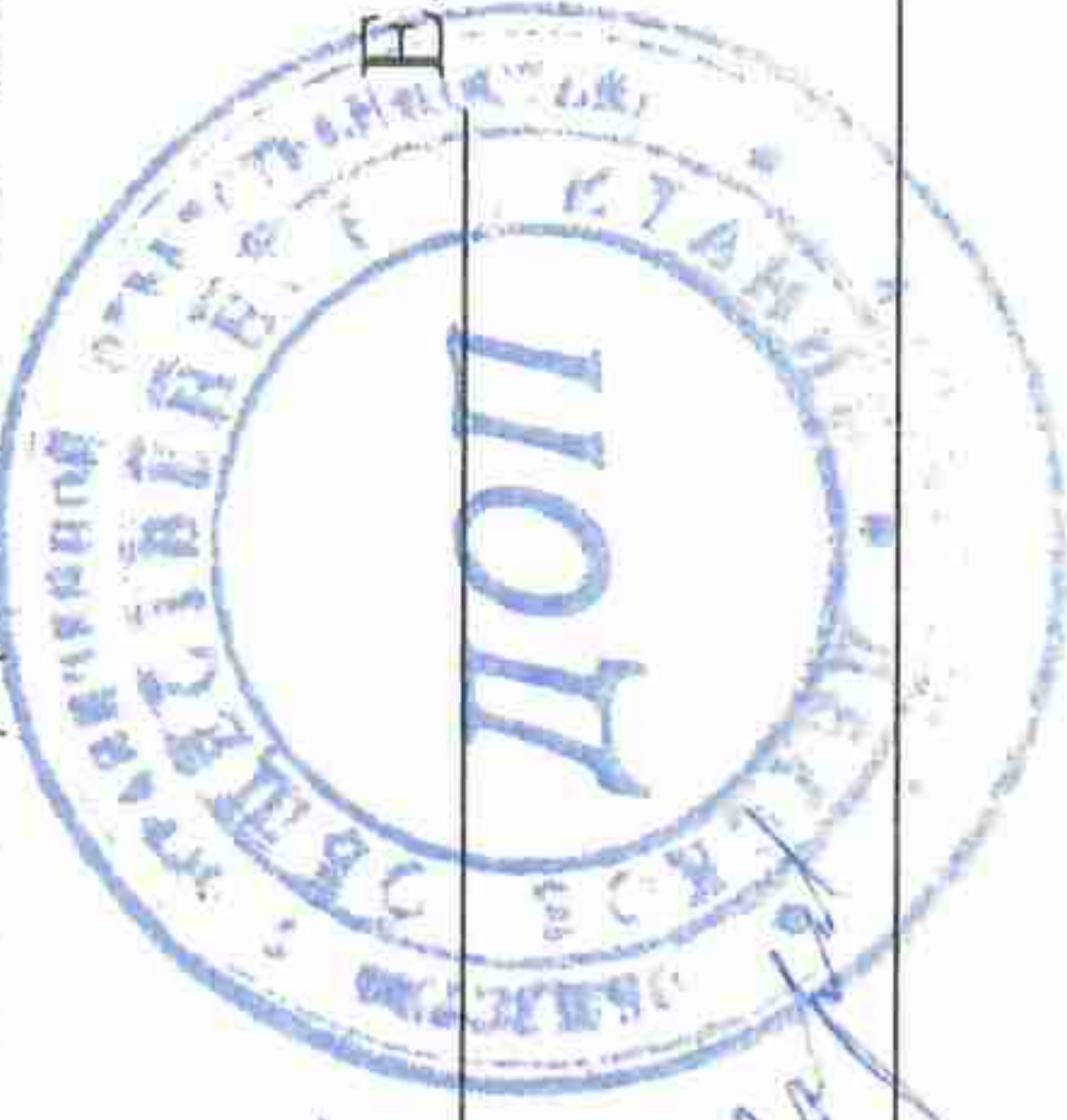
2022 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"



Е.В. Вахитова



" 10

2022 г.

**Примерное меню для учащихся
получающие бюджетные средства на питание
в размере 3,98 руб.**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность			Витамины										Минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1, мг	С, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,05	0,02	10,35	41,78	1,50	1,50	0,04	1,58	1,70	1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,70	14,75	2,85	0,09					
339/17	Ягоды в сахаре (клубника)	20	0,05	0,02	10,35	41,78	1,5	1,5				1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,7			0,09					
ДЕНЬ 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56					
	Конфета шоколадная или	15	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56					
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12					
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34					
ДЕНЬ 3	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,02	0,00	0,00	1,00	40,50	20,20	1,96	7,20	9,08	34,55	6,29	0,56					
421/17	Булочка обыкновенная или	50	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06		0,02			1,00	40,50	20,20	1,96	7,20	9,08	34,55	6,29	0,56					
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12					
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34					
ДЕНЬ 4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,34	0,03	0,70	4,30	0,02	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	6,67	2,26	0,08					
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки или	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08					
206/04	Кукуруза консервированная для подгарнировки	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51									0,33			0,04					
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56					
	Конфета шоколадная или	15	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56					
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12					
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34					
ДЕНЬ 6	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		1,59	3,24	9,93	75,18	0,02	0,00	0,02	40,00	0,10	101,30	21,60	0,64	1,30	3,20	6,90	16,50	2,90	0,25					
14/17	Масло (порциями)	5	0,07	3,08	0,09	28,3	0,01	40	0,1	40	0,1	1,5	3	0,1	0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22					
ДЕНЬ 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,05	0,02	10,35	41,78	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,70	0,00	0,00	0,09					
339/17	Ягоды в сахаре (вишня)	20	0,05	0,02	10,35	41,78	1,5					1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,7			0,09					
ДЕНЬ 8	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,02	0,00	0,00	1,00	40,50	20,20	1,96	7,20	9,08	34,55	6,29	0,56					
421/17	Булочка обыкновенная или	50	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06		0,02			1,00	40,50	20,20	1,96	7,20	9,08	34,55	6,29	0,56					
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12					
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34					
ДЕНЬ 9	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,34	0,03	0,70	4,30	0,02	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	6,67	2,26	0,08					
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки или	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08					
206/04	Кукуруза консервированная для подгарнировки	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51									0,33			0,04					
ДЕНЬ 10	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56					
	Конфета шоколадная или	15	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56					
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12					
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34					
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,05	0,02	10,35	41,78	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,70	0,00	0,00	0,09					
339/17	Ягоды в сахаре (вишня)	20	0,05	0,02	10,35	41,78	1,5					1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,7			0,09					

ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														0,08						
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки													0,08						
	10	0,34	0,03	0,70	4,30	0,02	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	6,67	2,26	0,08		
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														0,09						
339/17	Ягоды в сахаре (клубника)													0,09						
	20	0,05	0,02	10,35	41,78	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,09		
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														0,04						
206/04	Кукуруза консервированная для подгарнировки													0,04						
	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51								0,33			0,04		
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														0,56						
	15	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56		
	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20							1,20	8,40	1,20	0,12		
	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03									6,80			0,34		
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														0,09						
339/17	Ягоды в сахаре (клубника)													0,09						
	20	0,05	0,02	10,35	41,78	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,09		
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														0,08						
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки или													0,08						
	10	0,34	0,03	0,70	4,30	0,02	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	6,67	2,26	0,08		
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														0,04						
206/04	Кукуруза консервированная для подгарнировки													0,04						
	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51								0,33			0,04		
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														0,56						
	20	0,05	0,02	10,35	41,78	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,09		
	15	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56		
	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20							1,20	8,40	1,20	0,12		
	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03									6,80			0,34		
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														0,56						
421/17	Булочка обыкновенная или													0,56						
	50	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56		
	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20							1,20	8,40	1,20	0,12		
	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03									6,80			0,34		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД														5,63						
		34,88	27,85	318,58	1662,76	0,57	13,83	0,08	0,10	40,00	0,01	0,01	5,52	110,36	204,18	61,78	7,42	34,28	334,33	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД														0,28						
		1,74	1,39	15,93	83,14	0,03	0,69	0,00	2,00	0,01	0,01	5,52	10,21	3,09	0,37	1,71	4,93	16,72	3,26	0,28

Меню на 3,98 руб