



Примерное 10 дневное меню
на 2024 г. для обучающихся в Маревской средней школе
с1 по 4 классе

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность Ккал	Витамины							Мин. вещества						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ф						
	1 день																			
	Завтрак																			
№326	Картофельное пюре с томатом	150/30	4,2	4,3	22,0	138,23	1,16	3,75	0,03	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86						
572	Сосиска отв. с соусом	50/50	9,4	15,0	0,8	175,8				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2						
№1008	Чай витаминизированный	1/200			15,29	62,0	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	78,42						
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02						
	Итого	510	18,6	21,3	58,09	475,97	1,21	7,44	0,06	2,27	258,0	390,33	142,38	80,5						
	2 день																			
	Завтрак																			
№258	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250/15	5,5	5,5	19,9	151,0	0,45	0,06	0,04	0,65	135,61	130,28	18,01	0,40						
№1025	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2						
№1091	Булочка с маком	1/60	5,15	2,2	35,59	165,85	0,14			1,09	20,44	72,802	13,725	0,31						
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02						
	Итого	555	18,43	10,37	101,49	547,64	0,65	1,41	0,43	3,26	377,38	343,43	63,3	2,73						

Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
Груша	1/100	0,4	0,3	10,9	47	1,3	5,6	0,2	2,7	1,9	1,0	3,0	0,3
Итого	520	11,48	16,28	91,84	554,1	2,21	6,24	0,33	4,55	319,51	213,3	40,07	1,07
Итого за 10 дней		154,79	160,55	807,94	5093,89	12,34	256,84	28,01	31,49	2997,8	3370,34	1107,5	251,88