Трофимова Ольга Леонтьевна

Подписано цифровой подписью: Трофимова Ольга Леонтьевна
Дата: 2023.01.25 18:13:28 +03'00'

"Утверждаю":
Директор МБОУ "Нойкинская СОШ"
_____Трофимова О.Л.
"09" января 2023 года

Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Нойкинская СОШ" Бугурусланского района (7-11 лет) на 2 пг 2022-23 уч.г.

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
1 день	**Завтрак**												
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	23	120	180	4
54-1м-2020	Бефстрогонов из отварной говядины	90	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,45	108,8	32,2	21	152	2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	12	3,8	7,2	0,7
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	39	13	35	0,3
	Итого за завтрак	**620**	**43,17**	**32,67**	**92,2**	**786,76**	**0,47**	**25,52**	**136,72**	**346,7**	**182,1**	**477,1**	**9,1**
	Обед												
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,1	7,9	7,6	106,5	0,02	21,5	120,5	42,2	9	18	0,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,72	6,08	10,08	114,24	0,032	6,8	137,84	39,5	19,2	42,64	0,872
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,4	6,07	24,9	235,9	0,06	1,77	110,2	28,3	81	702	1,5
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	12	18	17	0,8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315
	Итого за обед	**700**	**32,27**	**21,68**	**93,47**	**710,14**	**0,382**	**35,3**	**368,54**	**147,5**	**147,3**	**852,44**	**4,837**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1320**	**75,44**	**54,35**	**185,67**	**1496,9**	**0,852**	**60,82**	**505,26**	**494,2**	**329,4**	**1329,54**	**13,937**