

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Баклановская средняя общеобразовательная школа»
Сорочинского городского округа
461912, с. Баклановка, ул. Молодежная, д.16

Утверждаю директор
МБОУ «Баклановская СОШ»
И. Алкеев
12.2022г.



**Примерное 12-дневное меню для организации питания школьников
На 2022 -2023 учебный год для возрастной группы детей 7-12, 12 и старше.**

Баклановка 2023г.

День/№ р-ры	День/№ р-ры	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества							
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe						В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe				
	3 день																														
3 день	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe			
№ 14	Котлета натуральная из мяса	90	8.2	7.6	12	205	0	1.07	0	0	8.93	4.13	18.27	0.27	100	10.21	17.5	29	287	0	1.34	0	0	11.16	5.16	22.84	0.34				
№ 73	Рис отварной с овощами	150	3.64	5.37	19.5	123.3	0.025	0	0	0	1.35	24.38	0	0.52	200	4	5.75	35	236	0.033	0	0	0	1.8	32.51	0	0.69				
ГОСТ 24901-2014	Зефир	50	1.1	1.45	1.2	70	0.24			1.2	27.6	100.8	39.6	2.28	50	1.1	1.45	1.2	70	0.24			1.2	27.6	100.8	39.6	2.28				
№ 33	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0	-	-	11	1	3	0	200	0.07	0.02	15	60	-	0	-	-	11	1	3	0				
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1.2	0.4	1.1	24	0	0	0	0	9	13	34	1	40	1.2	0.4	1.1	24	0	0	0	0	9	13	34	1				
		530	14.21	14.84	48.8	482.3									590	16.58	25.12	81.3	677												
	Обед	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл									Выход 11-17л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл												
№ 11	Винегрет овощной с маслом растительным	60	1.4	6.45	18.8	52.2	0.39	7.4	0	0	22.4	10.8	20.5	0.6	100	1.4	5.45	18.8	50.2	0.39	7.4	0	0	22.4	10.8	20.5	0.6				
№ 37	Суп пшеничный с курицей «Кулеш»	200	2.4	8.3	5.2	159.2	0.08	0.48	0	0.24	16	18.24	48.32	0.72	250	3	8.5	10	250	0.1	0.6	0	0.3	20	22.8	60.4	0.9				
№ 50	Бефстроганов из курицы	90	7.33	7.6	15.33	184.1	0	1.07	0	0	8.93	4.128	18.27	0.27	100	10	8	30	227.8	0	1.34	0	0	11.16	5.16	22.84	0.34				
№ 15	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5.52	5.3	15	150	0.06				9.32			0.74	180	7.36	6	20	250	0.08				12.42			0.98				
№ 13	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	43	0.01	0.9	0.01	0.1	14.18	5.14	4.4	0.95	200	0.16	0.16	27.88	43	0.01	0.9	0.01	0.1	14.18	5.14	4.4	0.95				
ТР ТС 021/2011	Яблоко	100	12	1.45	40	105	0.24			1.2	27.6	100.8	39.6	2.28	100	12	1.45	40	105	0.24			1.2	27.6	100.8	39.6	2.28				
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1.2	0.4	1.1	24	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76	40	1.2	0.4	1.1	24	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76				
		840	30.01	29.66	123.31	717.5									970	35.12	29.96	147.78	950												
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44.22	44.5	172.11	1199.8										51.7	55.08	229.08	1627												

