

Примерное 12-дневное меню

1 День

№ рел.	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						
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213														
56	Гуляш куринный с овощами	80	14	11	4	173							3	21	5	5				
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130									3					
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,01	1					53	48	35	1				
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	188							23	87	33	2				
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,92</b>	<b>194,63</b>	<b>127,55</b>	<b>637,7</b>		0					23	87	33	2				
	<b>Обед</b>																			
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140														
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		6					43	146	36	2				
56	Гуляш куринный с овощами	80	14	11	4	173							3	21	5	5				
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130									3					
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,01	1					53	48	35	1				
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	188							23	87	33	2				
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,92</b>	<b>196,63</b>	<b>150,55</b>	<b>777,7</b>		0					23	87	33	2				
	<b>Всего за день</b>		<b>61,84</b>	<b>391,26</b>	<b>278,1</b>	<b>1415,4</b>														



МКОУ «Мечевская СОШ № 2»  
 Абдухаликов М.А.  
 «01» октября 2024 г.

Директор























