

Утверждено
Руководитель отдела образования
Астраханского района
Иосельдо Н. Баракеева

Типовое меню для горячего питания вариант 3.2	
Зима-весна	

[illegible]

Утверждено
Руководителем отдела образования
Алтайского района
Исходный № 11. Баранова

Типовое меню для горячего питания										
Лето-осень										
1 неделя										
1 неделя 1 день										
Возраст 7-10 лет										
Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Подфаршировка – зеленый горошек	30	1,56	0,12	4,1	23,1	30	1,56	0,12	4,1	23,1
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3
Молоко	100	4,3	3,8	7,2	81,0	150	5,8	5,0	9,6	106,6
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		30,1	10,6	82,3	545,2		35,6	12,1	93,3	623,9
Всего, %		22,1 %	17,5 %	60,4 %	26 %		22,8 %	17,5 %	59,8 %	25 %
Возраст 11-15 лет										
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мкг	К, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг
7-10 лет	388,9	0,3	4,9	16,0	0,1	0,3	14,5	0,4	51,0	0,7
11-14 лет	440,6	0,3	5,1	17,9	0,2	0,3	16,9	0,5	60,9	0,7
15-18 лет	516,9	0,3	6,5	19,9	0,2	0,3	18,1	0,7	66,0	0,7
Минералы	К, мкг	Са, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	Na, мкг		пищевые волокна, г		
7-10 лет	819,4	151,6	62,1	352,1	2,0	0,6		5,4		
11-14 лет	946,7	162,3	74,5	412,9	2,4	0,7		7,1		
15-18 лет	1012,2	166,5	79,5	436,0	2,5	0,8		7,4		
Возраст 16-18 лет										
Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Подфаршировка – зеленый горошек	30	1,56	0,12	4,1	23,1	30	1,56	0,12	4,1	23,1
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	289,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8
Молоко	100	4,3	3,8	7,2	81,0	150	5,8	5,0	9,6	106,6
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		30,1	10,6	82,3	545,2		37,6	14,2	97,7	668,4
Всего, %		22,1 %	17,5 %	60,4 %	26 %		22,5 %	19,1 %	58,5 %	25 %