

Согласовано:

МАОУ "Гимназия № 23 г. Челябинска"



И.С. Запускалова

" " 2022 г.



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное
питание - ДОП"

Е.В. Вахитова

" " 2022 г.

**Примерное меню для учащихся
получающие бюджетные средства на питание
в размере 3,98 руб.**

реп.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины водорастворимые			Витамины жирорастворимые		Минеральные вещества								
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,04	0,04	11,18	45,24		1,50				1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,70	14,75	2,85	0,09
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
День 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
День 3	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
День 4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,34	0,03	0,70	4,30	0,02	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	6,67	2,26	0,08
206/04	Горошек зеленый консервированный для поджаривания	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08
День 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
День 6	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
День 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
День 8	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,04
206/04	Кукуруза консервированная для поджаривания	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51									0,33			0,04
День 9	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
День 10	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
День 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
День 12	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,34	0,03	0,70	4,30	0,02	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	6,67	2,26	0,08
206/04	Горошек зеленый консервированный для поджаривания	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08
День 13	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
День 14	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
День 15	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,04
206/04	Кукуруза консервированная для поджаривания	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51									0,33			0,04
День 16	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
День 17	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,34	0,03	0,70	4,30	0,02	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	6,67	2,26	0,08
206/04	Горошек зеленый консервированный для поджаривания	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08
День 18	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
День 19	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
День 20	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			33,81	63,04	327,99	1908,35	0,51	5,76	0,00	6,00	0,00	1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	85,13	214,96	40,79	4,95
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			1,69	3,15	16,40	95,42	0,03	0,29	0,00	0,30	0,00	0,05	0,51	0,00	0,00	0,08	4,26	10,75	2,04	0,25

Меню на 3,98 руб на 2022-23 уч год