

СОГЛАСОВАНО  
Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора по Пензенской области  
в Сердобском, Тамалинском, Бековском, Кольшлейском,  
Малосердобинском районах

УТВЕРЖДАЮ  
Директор лицея: .....  
Н. А. Грунина .

## **Меню**

# **МБОУ многопрофильного лицея села Малая Сердоба Малосердобинского района**

























	Всего			45,7/59,56	56,35/69,04	258,59/294,13	1744,12/1943,69								
Утверждаю Директор лицея														Н.А.Грунина	
<b>Суббота 2022г</b>															
		Выход		Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
<b>Завтрак</b>															
175/М:2005	Каша молочная «Дружба»	200	200	6,1	12,1	35,0	273	0,1	0,19	0,05	0,7	122,98	0,1	32,49	72,3
3/М:2005	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,03	0,07	0,51	201,0	0,46	17,42	80,6
315/М:2005	Тыква запеченная	60	100	0,67/1,12	1,79/2,99	4,97/8,29	38,76/64,6	0,04	3,01	223,1	0,376	23,13	0,4	112,5	21,8
382/М:2005	Какао с молоком	200	200	3,76	2,82	26,74	150,8	0,05	2,6	0,01	0,17	158,7	0,67	15,2	126,20
338/М:2005	Фрукты по сезонности (яблоко, груша, банан)	150	200	0,6/0,8 0,6/0,8 2,25/3	0/0/0	18,9/25,2 17,1/22,8 35,4/47,2	78/104 70,5/94 150/200	0,08	50	0,0	0,0	68,0	0,6	26,0	70,0
	Итого			17,63/17,68	25,41/26,61	99,81/109,43	701,56/753,4								
<b>Обед</b>															
67/М:2005	Винегрет овощной	60	100	0,84/1,4	1,56/2,6	5,16/8,6	25,2/63,0	0,01/0,03	8,83/9,64	0,03/0,05	0,05/0,08	25,6/28,3	0,21/0,52	11,9/15,2	123,2/135,2
119/М:2005	Суп гороховый с фрикадельками	250	250	7,07	3,1	23,18	174,25	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	1,97	40,92	152,2
203/М:2005	Макароны отварные	150	200	5,4/7,2	6,3/8,4	36,6/48,8	225/300	0,05/0,07	0,0	0,02/0,04	0,63/1,32	5/12,0	0,81/1,41	13,8/27,47	116,0/189,0
246/М:2005	Гуляш	80	100	24,16/30,2	10,24/12,8	5,28/6,6	209,6/262,0	0,05/0,09	0,42/0,72	0,05/0,07	0	7,82/9,78	1,93/2,08	37,8/43,5	179/280
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,13	0,0	0,0	0,034	0,01	1,05	14,1	35,1
389/М:2005	сок фруктовый/ компот	200	200	1,0	0	24,4	101,6	0,02	4	0,0	0,2	14,0	0,8	18,0	17,0
	Итого			43,8/52,2	23,46/29,16	116,39/133,35	872,65/1037,85								
	Всего			61,43/69,88	48,87/55,77	216,2/242,78	1574,21/1791,25								