

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

СОШ № 11

А. Смирнова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика
школьного питания»
Фабрика школьного
питания

Т.А. Казакова
429955, г. Новочебоксарск,
ул. Промышленная, 61-Б



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
УЧАЩИХСЯ ШКОЛ ГОРОДА НОВОЧЕБОКСАРСКА
ВОЗРАСТ 11 - 17 ЛЕТ

МЕНЮ по школам 11-17 лет 1 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
Джем	-	1ш	0.25		34.40	79.50	0.15	0.01	0.08	6.00	0.50
Каша пшеничная мол с маслом	-	200/10	2.69	3.07	10.50	279.00	0.03	0.18	1.25	119.00	0.11
Булочка Веснушка	-	.050	3.88	3.22	29.35	157.00		0.07		9.95	0.54
Чай с лимоном	-	.200/7	0.27	0.06	15.25	60.00		0.01	3.30	8.45	0.91
	=		7	6	89	576	0	0	5	143	2
<u>обед</u>											
Салат овощной с маслом растительным	*	60	0.93	3.05	5.65	52.80	0.55	0.04	21.60	30.26	0.37
Колбасные изделия	-	70	12.80	12.20	1.50	239.87		0.37	40.00	29.00	1.70
макаронны отварные гарнир	-	150	5.33	4.88	35.53	211.00	0.05	0.11		19.68	0.90
Пицца фирменная	-	75	7.77	12.91	25.65	257.00	0.28	0.18	5.92	115.96	0.96
Компот из св яблок аск	-	200	0.18	0.18	19.42	77.00	0.01	0.02	7.49	7.56	1.04
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		29	34	98	892	1	1	75	213	6
<u>обед</u>											
Салат овощной с маслом растительным	*	60	0.93	3.05	5.65	52.80	0.55	0.04	21.60	30.26	0.37
Суп картофельный с бобовыми	-	.250	5.32	4.42	22.12	143.00	0.86	0.27	5.85	41.64	2.12
Колбасные изделия	-	70	12.80	12.20	1.50	239.87		0.37	40.00	29.00	1.70
макаронны отварные гарнир	-	150	5.33	4.88	35.53	211.00	0.05	0.11		19.68	0.90
Пицца фирменная	-	75	7.77	12.91	25.65	257.00	0.28	0.18	5.92	115.96	0.96
Компот из яблок аск	-	200	0.18	0.18	19.42	77.00	0.01	0.02	7.49	7.56	1.04
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		34	38	120	1035	2	1	81	255	8

* САЛАТ ГОТОВИТСЯ ИЗ ОВОЩЕЙ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 11-17 лет 2 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe	
<u>Завтрак</u>												
Каша молочная "Дружба" с маслом	-	.200/10	7.15	4.18	42.93	262.00	0.03	0.33	1.27	129.91	1.00	
Бутерброд с сыром	-	30/10	4.67	3.33	15.02	131.00	0.04	0.07	0.16	104.76	0.36	
какао с молоком	-	200	0.44		23.89	97.00		0.01	0.40	44.70	1.24	
=			12	8	82	490	0	0	2	279	3	
<u>обед</u>												
Салат фруктовый	-	60	0.79	2.53	4.57	43.50	0.13	0.03	19.62	28.91	0.33	
Запеканка творожная с молоком сгущеным	-	.150/30	22.77	33.18	38.45	546.00	17.35	0.54	0.99	292.64	1.15	
Хуплу	-	75	6.13	9.80	31.65	229.50	0.01	0.22	3.33	15.77	0.92	
Чай с сахаром аск	-	.200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.01	0.10	5.25	0.86	
=			30	46	90	876	17	1	24	343	3	
<u>обед</u>												
Салат фруктовый	-	60	0.79	2.53	4.57	43.50	0.13	0.03	19.62	28.91	0.33	
Суп картофель с пшеничной кр рыбно конс	-	250/12.5	1.82	4.43	14.07	105.00	0.96	0.17	16.70	26.12	0.92	
Запеканка творожная с молоком сгущеным	-	.150/20	22.77	33.18	38.45	546.00	17.35	0.54	0.99	292.64	1.15	
Хуплу	-	75	6.13	9.80	31.65	229.50	0.01	0.22	3.33	15.77	0.92	
Чай с сахаром аск	-	.200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.01	0.10	5.25	0.86	
Хлеб ржаной	-	50	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12	
=			33	50	111	1019	18	1	41	371	4	

МЕНЮ по школам 11-17 лет 3 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
Котлеты из овощей с маслом	-	200/10	10.35	10.13	43.95	322.67	0.13	0.12	0.23	95.93	1.29
Напиток из ягод	-	.200	3.00	2.40	23.11	152.00	0.01	0.09	0.65	60.40	0.09
Булка подольская	-	.20	0.79	0.14	5.01	25.20		0.01		1.57	0.08
=			14	13	72	500	0	0	1	158	1
<u>обед</u>											
Фрукты или овощи свежие	*	60	0.06	0.06	1.47	48.00			2.47	2.40	0.32
Плов из говядины	-	250	20.34	18.88	51.86	464.00	1.47	0.30	4.65	32.73	1.14
Кондитерские изделия	-	1ш	3.80	0.40	24.30	177.00					
Кофейный напиток с молоком	-	200	0.13		24.92	98.00		0.02	3.82	4.05	0.22
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
=			28	20	120	879	1	0	11	52	3
<u>обед</u>											
Фрукты или овощи свежие	*	60	0.06	0.06	1.47	48.00			2.47	2.40	0.32
Борщ с капустой и картофелем со смет	-	.255	1.82	5.48	10.03	107.00	0.88	0.10	10.04	49.92	1.20
Плов из говядины	-	200	20.34	18.88	51.86	371.20	1.47	0.30	4.65	32.73	1.14
Кондитерские изделия	-	1ш	3.80	0.40	24.30	177.00					
Кофейный напиток с молоком	-	200	0.13		24.92	98.00		0.02	3.82	4.05	0.22
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
=			29	25	130	893	2	1	21	102	4

*ОВОЩИ ПОДАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 11-17лет 4день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
Голубцы школьные с соусом сметаном.	-	110/40	9.58	10.37	8.89	168.00	0.06	0.19	32.52	57.94	0.94
Чай с сахаром	-	.200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.01	0.10	5.25	0.86
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
=			11	11	31	263	0	0	33	66	2
<u>обед</u>											
Фрукты	*	1ш	1.28	0.48	12.96	64.00		0.14	60.80	56.00	0.16
Куриное изделие запеченое	-	75	18.20	18.40	0.70	241.00	0.07	0.22		16.00	1.60
Картофельное пюре	-	.150	3.12	5.38	15.88	242.00	0.09	0.26	5.19	47.64	1.05
Салат овощной	*	60	0.93	3.05	5.65	52.80	0.55	0.04	21.60	30.26	0.37
Компот из сухофруктов аск	-	200	0.44		23.89	97.00		0.01	0.40	44.70	1.24
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
=			27	28	77	789	1	1	88	207	5
<u>обед</u>											
Фрукты	*	1ш	1.28	0.48	12.96	64.00		0.14	60.80	56.00	0.16
Рассольник с рисом со сметаной	-	.255	2.14	5.70	20.32	131.00	0.83	0.14	7.64	32.74	1.03
Куриное изделие запеченое	-	70	18.20	18.40	0.70	224.93	0.07	0.22		16.00	1.60
Картофельное пюре	-	.150	3.12	5.38	15.88	242.00	0.09	0.26	5.19	47.64	1.05
Салат овощной	*	60	0.93	3.05	5.65	52.80	0.55	0.04	21.60	30.26	0.37
Компот из сухофруктов аск	-	200	0.44		23.89	97.00		0.01	0.40	44.70	1.24
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
=			29	34	97	904	2	1	96	240	6

* САЛАТ ГОТОВИТСЯ ИЗ ОВОЩЕЙ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 11-17 лет 5 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
Яйцо вареное	-	1 шт	12.70	11.50	0.70	78.50	0.25	0.51		55.00	2.50
Каша манная мол с маслом	-	200/10	7.06	7.63	35.82	249.50	0.08	0.17	1.28	30.21	0.53
Компот из св яблок	-	200	0.18	0.18	24.41	96.00	0.01	0.02	7.49	7.66	1.06
Батон нарезной	-	.030	2.31	0.90		79.00		0.06		6.60	0.60
=			22	20	61	503	0	1	9	99	5
<u>обед</u>											
Овощи	*	60	0.66	0.12	2.28	52.80	0.72	0.06	13.50	8.40	0.54
Рубленое изделие из говядины	-	70	10.87	10.02	5.19	173.00		0.13		18.34	0.43
макароны отварные гарнир	-	150	5.33	4.88	35.53	211.00	0.05	0.11		19.68	0.90
Пирожки печеные	-	.060	4.19	4.99	22.24	143.00	0.02	0.11	13.50	25.22	0.71
Сок	-	.200	1.00		18.20	98.73		0.04	4.00	14.00	0.60
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
=			25	21	101	770	1	1	31	98	4
<u>обед</u>											
Овощи	*	60	0.66	0.12	2.28	52.80	0.72	0.06	13.50	8.40	0.54
Щи из свежей капусты с картофелем со сме	-	.250/5	1.94	5.80	9.24	97.00	0.99	0.12	30.24	49.87	0.83
Рубленое изделие из говядины	-	60	10.87	10.02	5.19	148.28		0.13		18.34	0.43
макароны отварные гарнир	-	150	5.33	4.88	35.53	211.00	0.05	0.11		19.68	0.90
Пирожки печеные	-	.060	4.19	4.99	22.24	143.00	0.02	0.11	13.50	25.22	0.71
Сок	-	.200	1.00		18.20	98.73		0.04	4.00	14.00	0.60
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
=			27	26	110	842	2	1	61	148	5

* ОВОЩИ ПОДАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 11-17 лет 6 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
Блины дрожжевые с медом	-	150/25	8.21	5.27	71.10	365.00	0.01	0.19	0.46	24.16	1.21
Чай с молоком	-	.200	1.60	1.65	17.36	106.00	0.02	0.11	0.75	65.25	0.90
	=		10	7	88	471	0	0	1	89	2
<u>обед</u>											
Салат овощной с заправкой	*	60	1.35	3.07	5.17	54.60		0.03	21.54	35.60	0.48
Запеканка картофельная с мясом	-	.243	18.18	13.67	36.65	355.00	0.05	0.50	5.82	41.16	2.81
Кондитерские изделия	-	1ш	33.60			133.00				4.90	0.07
Напиток фруктовый	-	200	0.60		24.60	104.00	0.02	2.60	20.00	1.20	
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		57	17	84	738	0	1	30	115	6
<u>обед</u>											
Салат овощной с заправкой	*	60	1.35	3.07	5.17	54.60		0.03	21.54	35.60	0.48
Суп картофельный с крупой	-	.250	2.17	4.48	17.64	121.00	0.96	0.17	16.70	26.52	0.97
Запеканка картофельная с мясом	-	200	18.18	13.67	36.65	292.18	0.05	0.50	5.82	41.16	2.81
Кондитерские изделия	-	1ш	33.60			133.00				4.90	0.07
Напиток фруктовый	-	200	0.60		24.60	104.00	0.02	2.60	20.00	1.20	
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		59	22	102	796	1	1	47	141	7

* САЛАТ ГОТОВИТСЯ ИЗ ОВОЩЕЙ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 11-17 лет 7 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<u>завтрак</u>											
Джем	-	1шт	0.25		34.40	79.50	0.15	0.01	0.08	6.00	0.50
Каша рисовая мол с ананасами с маслом	-	200/15/10	5.92	11.84	42.39	302.00	0.13	0.26	1.28	126.63	0.57
Плюшка московская	-	.050	3.96	4.83	30.54	182.00		0.09	0.13	20.46	0.50
Чай с лимоном	-	.200/7	0.27	0.06	15.25	60.00		0.01	3.30	8.45	0.91
	=		10	17	123	623	0	0	5	162	2
<u>обед</u>											
Фрукты или овощи свежие	*	60	1.28	0.48	12.96	72.00		0.14	60.80	56.00	0.16
Колбасное изделие отварное	-	75	12.80	12.20	1.50	257.00		0.37	40.00	29.00	1.70
Каша гречневая вязкая	-	150	4.61	5.53	22.63	161.00	0.05	0.07		13.43	2.49
Пирожки печеные	-	60	3.89	4.27	25.21	148.00	0.01	0.13	5.30	14.12	0.73
Компот из кураги и изюма аск	-	200	0.70		27.07	107.00	0.34	0.05	0.40	24.30	0.67
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		26	23	107	837	0	1	106	150	7
<u>обед</u>											
Фрукты или овощи свежие	*	60	1.28	0.48	12.96	72.00		0.14	60.80	56.00	0.16
Суп картофельный с бобовыми	-	.250	5.32	4.42	22.12	143.00	0.86	0.27	5.85	41.64	2.12
Колбасное изделие отварное	-	70	12.80	12.20	1.50	239.87		0.37	40.00	29.00	1.70
Каша гречневая вязкая	-	150	4.61	5.53	22.63	161.00	0.05	0.07		13.43	2.49
Пирожки печеные	-	60	3.89	4.27	25.21	148.00	0.01	0.13	5.30	14.12	0.73
Компот из кураги и изюма аск	-	200	0.70		27.07	107.00	0.34	0.05	0.40	24.30	0.67
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		32	27	129	963	1	1	112	191	9

* ОВОЩИ ПОДАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 11-17 лет 8 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
Яйцо вареное	-	1шт	12.70	11.50	0.70	78.50	0.25	0.51		55.00	2.50
Каша пшеничная мол с маслом	-	.200/10	8.46	8.84	43.79	277.00	0.09	0.41	1.25	133.10	1.47
Кофейный напиток на молоке	-	200	0.40	0.08	23.95	51.00		0.28	80.20	14.92	0.59
Батон нарезной	-	.030	2.31	0.90		79.00		0.06		6.60	0.60
	=		24	21	68	486	0	1	81	210	5
<u>обед</u>											
Салат из овощей масло растительное	*	60	0.66	0.12	2.28	43.20	0.72	0.06	13.50	9.40	0.54
Рыба припущенная	-	.075	19.75	6.56	0.83	140.00	0.03	0.34	0.40	34.71	0.74
Картофельное пюре	-	.150	3.12	5.38	15.88	242.00	0.09	0.26	5.19	47.64	1.05
Сосиска в тесте	-	25/25	5.15	8.72	14.44	152.00	0.01	0.05		15.11	0.78
Чай с сахаром аск	-	.200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.01	0.10	5.25	0.86
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		32	21	66	726	1	1	19	124	5
<u>обед</u>											
Суп картофельный с макаронными изделиями	-	.250	2.86	4.54	21.04	139.00	0.96	0.19	16.70	28.02	1.08
Рыба припущенная	-	70	19.75	6.56	0.83	130.67	0.03	0.34	0.40	34.71	0.74
Картофельное пюре	-	.150	3.12	5.38	15.88	242.00	0.09	0.26	5.19	47.64	1.05
Сосиска в тесте	-	25/25	5.15	8.72	14.44	152.00	0.01	0.05		15.11	0.78
Чай с сахаром аск	-	.200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.01	0.10	5.25	0.86
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		34	26	85	813	1	1	22	144	6

* САЛАТ ГОТОВИТСЯ С ИЗ ОВОЩЕЙ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 11-17 лет- 9д

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
Каша молочная кукурузная с маслом	-	200/10	9.13	4.82	10.31	274.00	0.03	0.44	1.20	129.59	1.65
Рогалик с повидлом	-	50	3.48	2.60	31.64	164.00	0.01	0.07	0.01	8.41	0.48
Какао с молоком	-	.200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.01	0.10	5.25	0.86
	=		13	7	57	495	0	1	1	143	3
<u>обед</u>											
Жаркое по домашнему из говядины	-	250	22.83	23.66	24.17	381.66	0.13	0.51	29.71	37.39	2.35
Салат овощной	*	60	1.35	3.07	5.17	54.60		0.03	21.54	35.60	0.48
Пирожки печеные	-	.060	4.19	4.99	22.24	143.00	0.02	0.11	13.50	25.22	0.71
Сок	-	.200	1.00		18.20	127.00		0.04	4.00	14.00	0.60
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		33	32	88	798	0	1	69	125	5
<u>обед</u>											
Суп картофельный с крупой	-	.250	1.34	2.64	7.29	116.00	0.91	0.10	20.20	34.92	0.64
Жаркое по домашнему из говядины	-	200	22.83	23.66	24.17	305.33	0.13	0.51	29.71	37.39	2.35
Салат овощной	*	60	1.35	3.07	5.17	54.60		0.03	21.54	35.60	0.48
Пирожки печеные	-	.060	4.19	4.99	22.24	143.00	0.02	0.11	13.50	25.22	0.71
Сок	-	.200	1.00		18.20	127.00		0.04	4.00	14.00	0.60
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		34	35	95	848	1	1	89	160	6

* САЛАТ ГОТОВИТСЯ ИЗ ОВОЩЕЙ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 11-17лет 10 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
<i>Бутерброд с сыром</i>	-	30/10	4.67	3.33	15.02	111.00	0.04	0.07	0.16	104.76	0.36
<i>Каша гречневая мол с маслом</i>	-	200/10	9.01	8.84	41.59	283.00	0.08	0.27	1.25	126.29	3.44
<i>Чай с лимоном</i>	-	200/7	3.00	2.40	23.11	115.00	0.01	0.09	0.65	60.40	0.09
	=		17	15	80	509	0	0	2	291	4
<u>обед</u>											
<i>Овощи</i>	*	60	0.90	0.15	2.12	15.60	0.23	0.06	25.00	56.10	0.62
<i>Куриное изделие отварное или запеченое</i>	-	75	18.20	18.40	0.70	241.00	0.07	0.22		16.00	1.60
<i>макароны отварные гарнир</i>	-	150	5.33	4.88	35.53	211.00	0.05	0.11		19.68	0.90
<i>Ватрушка сд печеная</i>	-	50	3.86	6.41	28.68	186.00	0.05	0.24	40.88	24.83	0.79
<i>Напиток фруктовый</i>	-	200	0.60		24.60	104.00		0.02	2.60	20.00	1.20
<i>Хлеб ржаной</i>	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		31	30	102	809	0	1	68	147	6
<u>обед</u>											
<i>Борщ с капустой и картофелем со смет</i>	-	255	1.82	5.48	10.03	107.00	0.88	0.10	10.04	49.92	1.20
<i>Куриное изделие отварное или запеченое</i>	-	70	18.20	18.40	0.70	224.93	0.07	0.22		16.00	1.60
<i>макароны отварные гарнир</i>	-	150	5.33	4.88	35.53	211.00	0.05	0.11		19.68	0.90
<i>Ватрушка сд печеная</i>	-	50	3.86	6.41	28.68	186.00	0.05	0.24	40.88	24.83	0.79
<i>Напиток фруктовый</i>	-	200	0.60		24.60	104.00		0.02	2.60	20.00	1.20
<i>Хлеб ржаной</i>	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		32	36	110	887	1	1	54	141	7

* ОВОЩИ ПОДАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 11-17 лет 11 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
Котлеты овощные с маслом	-	.150/10	4.57	10.69	29.20	240.00	0.07	0.30	16.12	27.94	1.47
Кисель	-	200			11.32	51.00			0.22	1.64	0.05
Булка подольская	-	.20	0.79	0.14	5.01	25.20		0.01		1.57	0.08
	=		5	11	46	316	0	0	16	31	2
<u>обед</u>											
Салат овощной с заправкой	*	60	1.62	0.36	14.58	72.00	0.07	0.11	108.00	61.20	0.54
Рубленые изделия из говядины	-	75	10.87	10.02	5.19	153.00		0.13		18.34	0.43
Рис вязкий	-	150	2.20	4.60	20.30	235.00	0.05	0.03		2.01	0.35
Кондитерские изделия	-	1ш	1.40	1.65	38.65	177.00	3.50	0.03	0.20	8.00	0.75
Напиток из ягод	-	200	0.13		24.92	98.00		0.02	3.82	4.05	0.22
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		20	17	121	827	4	0	112	106	3
<u>обед</u>											
Салат овощной с заправкой	*	60	1.62	0.36	14.58	72.00	0.07	0.11	108.00	61.20	0.54
Щи из свежей капусты с картофелем со сме	-	.250/5	1.94	5.80	9.24	97.00	0.99	0.12	30.24	49.87	0.83
Рубленые изделия из говядины	-	70	10.87	10.02	5.19	142.80		0.13		18.34	0.43
Рис вязкий	-	150	2.20	4.60	20.30	235.00	0.05	0.03		2.01	0.35
Кондитерские изделия	-	1ш	1.40	1.65	38.65	177.00	3.50	0.03	0.20	8.00	0.75
Напиток из ягод	-	200	0.13		24.92	98.00		0.02	3.82	4.05	0.22
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		21	23	131	914	5	1	142	156	4

* ОВОЩИ ПОДАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЕЗОНА

МЕНЮ по школам 11-17 лет 12 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
Сыр порциями	-	.010	2.30	2.90		36.00	0.04	0.03	0.16	100.00	0.11
Каша молочная геркулесовая с масл	-	200/10	8.24	14.37	35.43	305.00	0.13	0.48	1.25	152.20	2.08
Булочка домашняя	-	.050	3.63	6.72	30.37	197.00		0.07		7.90	0.47
Чай с сахаром	-	.200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.01	0.10	5.25	0.86
	=		14	24	81	595	0	1	2	265	4
<u>обед</u>											
Фрукт или овощи свежие	*	60	0.60	0.45	14.25	63.00	0.01	0.07	7.50	28.50	3.45
Рубленые изделия из рыбы	-	75	9.52	5.56	11.44	136.50		0.15	0.48	38.34	0.82
Картофельное пюре	-	.150	3.12	5.38	15.88	242.00	0.09	0.26	5.19	47.64	1.05
Пирожки печеные	-	60	3.28	3.10	26.40	139.00	0.02	0.06	0.98	11.36	0.93
Какао с молоком	-	200	0.44		23.89	97.00		0.01	0.40	44.70	1.24
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		20	15	110	769	0	1	15	183	9
<u>обед</u>											
Фрукт или овощи свежие	*	60	0.60	0.45	14.25	63.00	0.01	0.07	7.50	28.50	3.45
Суп из овощей со сметаной	-	.255	2.16	5.87	11.84	110.00	1.01	0.16	21.89	39.77	0.91
Рубленые изделия из рыбы	-	75	9.52	5.56	11.44	136.50		0.15	0.48	38.34	0.82
Картофельное пюре	-	.150	3.12	5.38	15.88	242.00	0.09	0.26	5.19	47.64	1.05
Пирожки печеные	-	60	3.28	3.10	26.40	139.00	0.02	0.06	0.98	11.36	0.93
Какао с молоком	-	200	0.44		23.89	97.00		0.01	0.40	44.70	1.24
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	50	1.98	0.36	10.26	54.00		0.09		10.50	1.17
	=		22	21	121	879	1	1	36	223	10

* ОВОЩИ ПОДАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЕЗОНА