

СОГЛАСОВАНО
 Директор
О.Т. Карбатова

ИП Васильев А. Васильев

УТВЕРЖДАЮ
 А. ВАСИЛЬЕВ
 СЕРГЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ
 АДЖАНДРОВИЧ

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1 — 4 КЛАССАХ

МЕНЮ НА

Наименование блюда

ЗАВТРАК

Выход (гр)

Пищевая ценность

белки жиры углеводы ккал

Витаминные и минеральные вещества

А Е Са Fe

302 Каша молочная рисовая с маслом слив. 205 5,29 7,57 34,62 229,59 0,04 1,16 0,04 0,21 111,49 0,49

ПР Сыр поршьями 15 5,75 5,97 90 90,04 0,01 0,17 0,06 0,13 220 0,25

ПР Хлеб пшеничный 60 4,8 0,6 29,8 138,6 0,04 0,04 0,04 0,04 8 0,44

945 Чай с молоком 200 3,12 2,51 24,69 146,3 0,03 1,3 0,02 0,38 120 0,1

ИТОГО 480 18,96 16,65 89,11 604,49 0,12 2,63 0,12 0,38 459,49 1,28

ОБЕД

ТТК Икра из моркови 60 1,08 2,46 5,58 49,3 0,037 2,46 0,008 0,13 28,37 0,8

149 Суп крестьянский с крупой на курином бульоне 250 1,57 4,87 10,71 90,04 0,04 9,88 0,22 1,96 35,92 0,94

516 Макароны отварные 200 7,2 6,53 43,73 262,4 0,08 9,88 0,22 1,96 35,92 0,94

498 Котлеты рыбные с соусом 100 4,05 4,2 8,05 84,06 0,05 7,75 0,5 0,95 18,1 0,6

638 Компот из изюма 200 1,08 10,85 63,77 266 0,03 3,48 0,04 0,38 3,48 0,69

ПР Хлеб ржаной 60 2,34 0,27 16,8 73,5 0,026 44,68 0,99 2,68 62,25 5,5

ИТОГО 870 17,32 29,18 148,64 825,36 0,26 78,13 0,99 8,06 184,04 9,47

ИТОГ 1350 1,64 45,83 237,75 1429,79 0,38 80,76 1,11 8,44 643,53 10,75

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ

Итого за день 1230,00 38,79 41,52 220,83 1314,96 0,32 68,42 0,90 7,18 583,30 9,82

ЗАВТРАК

302 Каша молочная рисова с маслом слив. 205 5,29 7,57 34,62 229,59 0,04 1,16 0,04 0,21 111,49 0,49

ПР Сыр поршьями 15 5,75 5,97 90 90,04 0,01 0,17 0,06 0,13 220 0,25

ПР Хлеб пшеничный 60 4,8 0,6 29,8 138,6 0,04 0,04 0,04 0,04 8 0,44

945 Чай с молоком 200 3,12 2,51 24,69 146,3 0,03 1,3 0,02 0,38 120 0,1

ИТОГО 480 18,96 16,65 89,11 604,49 0,12 2,63 0,12 0,38 459,49 1,28

ОБЕД

ТТК Икра из моркови 60 1,08 2,46 5,58 49,3 0,037 2,46 0,008 0,13 28,37 0,8

149 Суп крестьянский с крупой на курином бульоне 250 1,57 4,87 10,71 90,04 0,04 9,88 0,22 1,96 35,92 0,94

516 Макароны отварные 200 7,2 6,53 43,73 262,4 0,08 9,88 0,22 1,96 35,92 0,94

498 Котлеты рыбные с соусом 100 4,05 4,2 8,05 84,06 0,05 7,75 0,5 0,95 18,1 0,6

638 Компот из изюма 200 1,08 10,85 63,77 266 0,03 3,48 0,04 0,38 3,48 0,69

ПР Хлеб ржаной 60 2,34 0,27 16,8 73,5 0,026 44,68 0,99 2,68 62,25 5,5

ИТОГО 870 17,32 29,18 148,64 825,36 0,26 78,13 0,99 8,06 184,04 9,47

ИТОГ 1350 1,64 45,83 237,75 1429,79 0,38 80,76 1,11 8,44 643,53 10,75