

Директор

Васильев С.А.



Васильев С.А.

2 д

МЕНЮ НА **ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe
ЗАВТРАК												
160	Суп молочный с макаронными изделиями	205	6,86	12	29,25	252,81	0,16	1,17	0,05	0,72	129,44	1,52
692	Кофейный напиток	200	0,54	0,1	8,58	33		1,38				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
СП	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001			45	0,1	2,4
	ИТОГО	475,00	12,28	19,95	67,76	490,51	0,20	2,55	45,05	0,86	139,84	1,98
ОБЕД												
13	Салат из свежы отварной с маслом растительным	60	0,81	3,65	4,72	53,91	0,01	5,7		1,64	21,09	0,8
124	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сме	205	1,52	4,94	6,49	79,76	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	0,63
259	Жаркое с говядиной и картофелем	225	12,6	6,5	19	283,7	0,2	12,69		4,8	41,53	3,09
685	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77	0,01	5,28		2,49	7,11	0,11
пр	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04			4,03	14,4	2,24
	ИТОГО	750,00	17,95	15,69	50,61	620,37	0,31	41,71	2,70	14,88	117,32	6,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1225,00	30,23	35,64	118,37	1110,88	0,51	44,26	47,75	15,74	257,16	8,85

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

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
		белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
160	Суп молочный с макаронными изделиями	205	6,86	12	29,25	252,81	0,16	1,17	0,05	0,72	129,44	1,52
692	Кофейный напиток	200	0,54	0,1	8,58	33		1,38				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
СП	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001			45	0,1	2,4
	ИТОГО	475,00	12,28	19,95	67,76	490,51	0,20	2,55	45,05	0,86	139,84	1,98
ОБЕД												
13	Салат из свежы отварной с маслом растительным	60	0,81	3,65	4,72	53,91	0,01	5,7		1,64	21,09	0,8
124	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сме	255	1,9	6,17	8,11	99,7	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	0,63
259	Жаркое с говядиной и картофелем	275	13,6	7,02	20,52	306,4						
685	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77	0,01	5,28		2,49	7,11	0,11
пр	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04			4,03	14,4	2,24
	ИТОГО	850,00	19,33	17,44	53,75	663,01	0,11	29,02	2,70	10,08	75,79	3,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1325	31,61	37,39	121,51	1153,52	0,31	31,57	47,75	10,94	215,63	5,76