

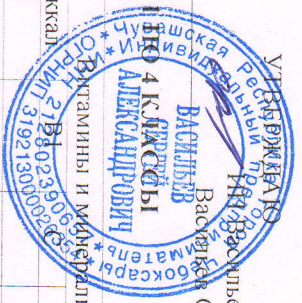
СОГЛАСОВАНО
Директор

Светлана Васильева



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С

4 Д МЕНЮ НА



СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe		
ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	205	6,2	9,53	42,48	290,77	0,15	0,99	0,06	0,18	111,31	1,18		
СП	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44		
79	Чай черный с яблочным соком	200	0,5	10,2	24,1	94	0,14	20	100			0,58		
ИТОГО		475,00	11,58	27,58	96,51	589,47	0,331	20,99	145,06	0,32	121,71	2,22		
ОБЕД														
139	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,11	4,27	15,6	118,63	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	1,64		
39	Салат из помидор с маслом	50	0,4	1,9	2,00	24,40	1,30	10,00	4,40	5,30	0,90	0,20		
302	Греча отварная рассыпчатая	150	5,33	4,35	19,95	140,5	0,08		0,053	0,55	14,49	4,65		
498	Быточки из филе грудки	100	19,7	13,5	4,1	231	0,081		0,34		15,44	1,96		
631	Компот из яблок	200	0,1	0,03	14,99	56,85								
ПР	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04			4,03	14,4	2,24		
ИТОГО		760,00	32,46	24,65	57,24	697,38	1,681	20,98	5,013	11,84	73,01	10,69		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1235	44,04	52,23	153,75	1286,85	2,01	41,97	150,07	12,16	194,72	12,91		
ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ														
Наименование блюда			Выход (гр)			Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества					
ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	205	6,2	9,53	42,48	290,77	0,15	0,99	0,06	0,18	111,31	1,18		
СП	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44		
79	Чай черный с яблочным соком	200	0,5	10,2	24,1	94	0,14	20	100			0,58		
ИТОГО		475	11,58	27,58	96,51	589,47	0,331	20,99	145,06	0,32	121,71	2,22		
ОБЕД														
139	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,13	4,74	19,5	148,29	0,18	10,98	0,21	1,96	27,78	1,64		
39	Салат из помидор с маслом	50	0,4	1,9	2	24,4	1,3	10,00	4,4	5,3	0,9	0,2		
302	Греча отварная рассыпчатая	200	6,76	1,24	39,88	184	0,1		0,07	0,1	19,32	6,2		
498	Быточки из филе грудки	100	19,7	13,5	4,1	231	0,081		0,34		15,44	1,96		
631	Компот из яблок	200	0,1	0,03	14,99	56,85								
ПР	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04			4,03	14,4	2,24		
ИТОГО		860	34,91	22,01	81,07	770,54	1,70	20,98	5,02	11,39	77,84	12,24		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1335	46,49	49,59	177,58	1360,01	2,03	41,97	150,08	11,71	199,55	14,46		