

СОГЛАСОВАНО
Директор

Светлана В.Т. Суряева

УТВЕРЖДАЮ
ИП Васильевская
Васильев С.А.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 — 4 КЛАССОВ

8 д МЕНЮ НА

ЗАВТРАК

Выход (гр)

Пищевая ценность
белки жиры углеводы

ккал

Витамины и минеральные вещества
В1 А Е Са Fe

302 Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 205 5,88 6 31,89 339,44 0,08 1,31 0,09 0,3 129,08 0,56

79 Чай черный с яблочным соком 200 40 10,2 13,8 304 0,14 20 100 0,26 1,18 21,96 0,86

ПП Сыр порцирами 15 5,75 5,97 29,8 90 0,01 0,17 0,06 0,13 220 0,25

ПП Хлеб пшеничный 60 4,8 0,6 29,8 138,6 0,04 0,27 21,48 100,15 0,47 1347,08 165,25

ОБЕД

ИТОГО 480,00 56,43 22,77 75,49 872,04 0,27 21,48 100,15 0,47 1347,08 165,25

ТТК Салат их картофеля с сол. огурцом и горошком 60 0,43 3,384 0,858 35,41 0,047 9,18 0,26 1,09 15,5 0,35

140 Суп с макаронными изделиями на курином бульоне 200 2,25 2,23 16,83 97,56 0,09 17,28 0,42 1,18 21,96 0,86

259 Жаркое из говядины 225 14,06 33,71 18,95 377 0,42 7,73 0,42 1,18 32,79 3,45

ТТК Напиток лимонный 200 0,16 22 0,04 83,4 0,06 4,6 8 0,04 6,6 0,12

ПП Хлеб ржаной 60 2,82 0,6 0,6 126 0,04 4,6 8 4,03 14,4 2,24

ИТОГО 745,00 18,52 44,29 51,11 625,73 0,17 37,59 8,37 4,22 70,92 2,19

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1225,00 74,95 67,06 126,60 1497,77 0,44 59,07 108,52 4,69 1418,00 167,44

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Выход (гр)

Пищевая ценность
белки жиры углеводы

ккал

Витамины и минеральные вещества
В1 С А Е Са Fe

302 Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 205 5,88 6 31,89 339,44 0,08 1,31 0,09 0,3 129,08 0,56

79 Чай черный с яблочным соком 200 40 10,2 13,8 304 0,14 20 100 0,26 1,18 21,96 0,86

ПП Сыр порцирами 15 0,18 0,18 19,42 77 0,02 7,49 0,01 0,01 7,56 1,04

ПП Хлеб пшеничный 60 3,02 0,32 19,44 95,2 0,04 4,6 8 0,04 6,6 0,44

ОБЕД

ИТОГО 480,00 49,08 16,70 84,55 815,64 0,28 28,80 100,10 0,35 1134,64 166,04

ТТК Салат их картофеля с сол. огурцом и горошком 60 0,43 3,384 0,858 35,41 0,047 9,18 0,26 1,09 15,5 0,35

140 Суп с макаронными изделиями на курином бульоне 250 2,81 2,79 20,91 121,95 0,09 17,28 0,42 1,18 21,96 0,86

259 Жаркое из говядины 275 18,75 44,95 25,27 502,67 0,42 7,73 0,42 1,18 32,79 3,45

ТТК Напиток лимонный 200 0,16 22 0,04 83,4 0,06 4,6 8 0,04 6,6 0,12

ПП Хлеб ржаной 60 2,82 0,6 0,6 126 0,04 4,6 8 4,03 14,4 2,24

ИТОГО 845,00 24,97 73,72 47,68 869,43 0,66 38,79 8,68 6,34 91,25 7,02

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1325,00 74,05 90,42 132,23 1685,07 0,94 67,59 108,78 6,69 1225,89 173,06