

СОГЛАСОВАНО

Директор

*Саро*И.В.Васильев С.А.  
Васильев С.А.

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 10-11 КЛАССОВ

## МЕНЮ НА 4 день

СР	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
				белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
302*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	20,71	200/5	6,2	9,53	42,48	290,77	0,15	0,99	0,06	0,18	111,31	1,18
96*	Масло сливочное	6,75	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	4,11	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
79**	Чай черный с яблочным соком	4,43	200	0,5	10,2	24,1	94	0,14	20	100			0,58
	<b>ИТОГО</b>	<b>36,00</b>	<b>475,00</b>	<b>11,58</b>	<b>27,58</b>	<b>96,51</b>	<b>589,47</b>	<b>0,331</b>	<b>20,99</b>	<b>145,06</b>	<b>0,32</b>	<b>121,71</b>	<b>2,22</b>
<b>ОБЕД</b>													
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	13,85	200	4,11	4,27	15,6	118,63	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	1,64
19**	Салат из помидор с маслом	9,00	50	0,4	1,9	2,00	24,40	1,30	10,00	4,40	5,30	0,90	0,20
508*	Греча отварная рассыпчатая	8,29	150	5,33	4,35	19,95	140,5	0,08		0,053	0,55	14,49	4,65
498*	Биточки из филе грудки	28,70	50/50	19,7	13,5	4,1	231	0,081		0,34		15,44	1,96
631*	Компот из яблок	4,16	200	0,1	0,03	14,99	56,85						
ПР	Хлеб ржаной	4,00	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04			4,03	14,4	2,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>68,00</b>	<b>760,00</b>	<b>32,46</b>	<b>24,65</b>	<b>57,24</b>	<b>697,38</b>	<b>1,681</b>	<b>20,98</b>	<b>5,013</b>	<b>11,84</b>	<b>73,01</b>	<b>10,69</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>104,00</b>	<b>1235</b>	<b>44,04</b>	<b>52,23</b>	<b>153,75</b>	<b>1286,85</b>	<b>2,01</b>	<b>41,97</b>	<b>150,07</b>	<b>12,16</b>	<b>194,72</b>	<b>12,91</b>

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

СР	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
				белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
302*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	20,71	200/5	6,2	9,53	42,48	290,77	0,15	0,99	0,06	0,18	111,31	1,18
96*	Масло сливочное	6,75	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	4,11	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
79**	Чай черный с яблочным соком	4,43	200	0,5	10,2	24,1	94	0,14	20	100			0,58
	<b>ИТОГО</b>	<b>36,00</b>	<b>475</b>	<b>11,58</b>	<b>27,58</b>	<b>96,51</b>	<b>589,47</b>	<b>0,331</b>	<b>20,99</b>	<b>145,06</b>	<b>0,32</b>	<b>121,71</b>	<b>2,22</b>
<b>ОБЕД</b>													
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	17,31	250	5,13	4,74	19,5	148,29	0,18	10,98	0,21	1,96	27,78	1,64
19**	Салат из помидор с маслом	9,00	50	0,4	1,9	2	24,4	1,3	10,00	4,4	5,3	0,9	0,2
508*	Греча отварная рассыпчатая	10,83	200	6,76	1,24	39,88	184	0,1		0,07	0,1	19,32	6,2

498*	Биточки из филе грудки	28,70	50/50	19,7	13,5	4,1	231	0,081		0,34		15,44	1,96
631*	Компот из яблок	4,16	200	0,1	0,03	14,99	56,85						
ПР	Хлеб ржаной	4,00	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04			4,03	14,4	2,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>74,00</b>	<b>860</b>	<b>34,91</b>	<b>22,01</b>	<b>81,07</b>	<b>770,54</b>	<b>1,70</b>	<b>20,98</b>	<b>5,02</b>	<b>11,39</b>	<b>77,84</b>	<b>12,24</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>110,00</b>	<b>1335</b>	<b>46,49</b>	<b>49,59</b>	<b>177,58</b>	<b>1360,01</b>	<b>2,03</b>	<b>41,97</b>	<b>150,08</b>	<b>11,71</b>	<b>199,55</b>	<b>14,46</b>

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

\*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делтрин, 2005,628 с.»