

СОГЛАСОВАНО
Директор

Сырько



УТВЕРЖДАЮ
И.В.Сидорьев С.А.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1 КЛАССАХ

СР	МЕНЮ НА 1 день	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества										
				белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe				
		ЗАВТРАК															
302*		Каша молочная рисовая с маслом слив.	220/5	5,81	8,32	38,08	252,54	0,044	1,27	0,044	0,23	122,63	0,53				
97*		Сыр порциями	15	5,75	5,97		90	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	8	0,44				
378**		Чай с молоком	200	3,12	2,51	24,69	146,3	0,03	1,3	0,02		120	0,1				
		ИТОГО	500	19,48	17,40	92,57	627,44	0,12	2,74	0,12	0,40	470,63	1,32				
		ОБЕД															
78*		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	200/10	1,57	4,87	10,71	90,04	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	0,94				
516*		Макаронны отварные	150	5,37	4,68	32,39	196,87	0,05		0,02	0,83	4,06	0,81				
388*		Котлеты рыбные	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	6,5	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		2,68	62,25	5,5				
		ИТОГО	780	20,91	27,33	137,30	759,77	0,23	68,25	0,79	6,93	152,18	9,34				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280,00	40,39	44,73	229,87	1387,21	0,36	70,99	0,91	7,33	622,81	10,66				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб															

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												
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	220/5	5,81	8,32	38,08	252,54	0,044	1,27	0,044	0,23	122,63	0,53	
97*	Сыр порциями	15	5,75	5,97		90	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	8	0,44	
378**	Чай с молоком	200	3,12	2,51	24,69	146,3	0,03	1,3	0,02		120	0,1	
	ИТОГО	500	19,48	17,40	92,57	627,44	0,12	2,74	0,12	0,40	470,63	1,32	
	ОБЕД												
78*	Икра из моркови	100	1,8	4,1	9,3	82,16	0,06	4,1	0,01	0,21	47,28	1,33	
149*	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250/12	1,96	6,08	13,358	173,1	0,05	12,35	0,27	2,45	44,9	1,17	

516*	Макаронны отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4	0,08	9,88	0,22	1,96	35,9	0,94
388*	Котлеты рыбные	120	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
ПП	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68	62,2	5,5
	ИТОГО	902	18,43	32,03	155,01	941,22	0,30	82,24	1,04	8,63	21,1	10,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1402	37,91	49,43	247,58	1568,66	0,42	84,98	1,16	9,03	68,2	11,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	110-00										

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Давыдовой «Хлебродиформ М-2004»

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могилного «М.Детприц, 2005, 628 с.»