

СОГЛАСОВАНО
Директор

Савель



МЕНЮ НА 2 ДЕНЬ

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 10-11 КЛАССАМИ



УТВЕРЖДАЮ
Васильев С.А.

СР	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	220	7,54	13,2	32,17	278,09	0,17	1,28	0,055	0,79	142,38	1,67											
692*	Кофейный напиток	200	2,8	2,4	20	112		1,38															
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44											
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02											
ИТОГО													490,00	15,22	23,45	82,10	594,79	0,21	2,66	45,06	0,93	152,78	2,13
ОБЕД																							
13*	Салат из свежесы 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 сметаной	200/10/5	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	150/80	12,6	6,5	19	377	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	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													765,00	17,95	15,69	50,61	713,67	0,31	41,71	2,70	14,88	117,32	6,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ													1255,00	33,17	39,14	132,71	1308,46	0,52	44,37	47,76	15,81	270,10	9,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб													104-00										

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	220	7,54	13,2	32,17	278,09	0,17	1,28	0,055	0,79	142,38	1,67										
692*	Кофейный напиток	200	2,8	2,4	20	112		1,38														
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44										
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02										
ИТОГО												490,00	15,22	23,45	82,10	594,79	0,21	2,66	45,06	0,93	152,78	2,13
ОБЕД																						
13*	Салат из свежесы отварной с маслом растительным	100	1,35	6,06	7,86	89,8	0,016	9,5		2,73	0,35	1,33										
124*	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/12/5	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	180/100	13,6	7,02	20,52	460,7																
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77	0,01	5,28	2,49	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	902,00	19,87	19,85	56,89	853,20	0,12	32,82	2,70	11,17	55,05	4,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1392	35,09	43,30	138,99	1447,99	0,33	35,48	47,76	12,10	207,83	6,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	110-00										

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

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