

СОГЛАСОВАНО
Директор

С.С. Седук
С.С. Седук



СЕРГЕЙ
АЛЕКСАНДРОВИЧ
ИД. Васильев С.А.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ I — II КЛАССАХ
МЕНЮ НА 9 день

СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe
302*	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	225/5	6,82	10,48	46,72	319,8	0,16	1,08	0,066	0,19	122,4	1,29
686*	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	27,87	108,97	0,01	1,6		0,16	4	0,4
96*	Масло сливочное	10	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
	ИТОГО	500,00	17,53	17,21	104,39	657,36	0,22	2,85	0,13	0,52	354,40	2,38
	ОБЕД											
71*	Винегрет	60	0,88	3,05	5,39	51,42	0,02	21,61	0,13	1,39	24,34	0,32
140*	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметан	200/10/5	1,52	4,94	6,49	79,76	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	0,63
716*	Рагу овощное с капустой, картофелем с соусом	200	2,88	8,34	15,2	202,8		12,6			56,4	1,14
498*	Биточки из куриного филе	100	19,7	13,5	4,1	231	0,081		0,34		15,44	1,96
639*	Компот из сухофруктов	200	0,36		28,06	108,83	0,03			0,1	15,87	0,6
ПР	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04			4,03	14,4	2,24
	ИТОГО	835,00	28,16	30,43	59,84	799,81	0,22	52,25	0,68	7,44	159,64	6,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335,00	45,69	47,64	164,23	1457,17	0,44	55,10	0,81	7,96	514,04	9,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	104,00										

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 — II 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 пшеница с маслом сливочным	225/5	6,82	10,48	46,72	319,8	0,16	1,08	0,066	0,19	122,4	1,29
686*	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	27,87	108,97	0,01	1,6		0,16	4	0,4
96*	Масло сливочное	10	5,75	5,97		90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	12,44	95	0,02			0,02	4	0,22
	ИТОГО	500,00	15,77	16,93	87,03	613,77	0,20	2,85	0,13	0,50	350,40	2,16
	ОБЕД											
71*	Винегрет	100	1,46	5,08	8,98	85,7	0,03	36,01	0,21	2,3	40,5	0,53
140*	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметан	250/12/5	1,9	6,17	8,11	99,7	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	0,63
716*	Рагу овощное с капустой, картофелем с соусом	200	3,6	10,42	19	253,5					15,75	1,42

498*	Биточки из куриного филе	120	19,7	13,5	4,1	231	0,081		0,34		15,44	1,96	
639*	Компот из сухофруктов	200	0,36		28,06	108,83	0,03				0,1	15,87	0,6
ПП	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04				4,03	14,4	2,24
	ИТОГО	927,00	29,84	35,77	68,85	904,73	0,23		54,05	16,51	8,35	189,90	7,38
	ИТОГО ЗА Д	1427,00	45,61	52,70	155,88	1518,50	0,43		56,90	16,64	8,85	540,30	9,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	110-00											

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при обслуживании школьников под редакцией В.Т. Липиной «Хлебродиформ М-2004»
 ** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозгиного «М.Делтрип, 2005, 628 с.»