

СОГЛАСОВАНО  
Директор



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Васильев С.А.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 — 4 КЛАССАХ**

МЕНЮ НА 9 день

СР	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества																	
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Fe												
<b>ЗАВТРАК</b>																								
302*	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	20,71	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	4,43	200	0,16	0,16	27,87	108,97	0,01	1,6		0,16	4	0,4											
96*	Масло сливочное	6,75	10	5,75	5,97		90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25											
ПР	Хлеб пшеничный	2,11	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44											
<b>ИТОГО</b>													<b>36,00</b>	<b>500,00</b>	<b>17,53</b>	<b>17,21</b>	<b>104,39</b>	<b>657,36</b>	<b>0,22</b>	<b>2,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,52</b>	<b>354,40</b>	<b>2,38</b>
<b>ОБЕД</b>																								
71*	Винегрет	5,50	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 смет	15,95	200/5	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	9,00	200	2,88	8,34	15,2	202,8		12,6			56,4	1,14											
498*	Биточки из филе грудки	28,70	100(70/30)	19,7	13,5	4,1	231	0,081		0,34		15,44	1,96											
639*	Компот из сухофруктов	4,85	200	0,36		28,06	108,83	0,03			0,1	15,87	0,6											
ПР	Хлеб ржаной	4,00	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04			4,03	14,4	2,24											
ПР	Печенье	5,00	26	1,98	4,5	17,24	117,52	0,017		0,02	0,77	6,38	0,46											
<b>ИТОГО</b>													<b>73,00</b>	<b>851,00</b>	<b>30,14</b>	<b>34,93</b>	<b>77,08</b>	<b>917,33</b>	<b>0,24</b>	<b>52,25</b>	<b>0,70</b>	<b>8,21</b>	<b>166,02</b>	<b>7,35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>													<b>109,00</b>	<b>1351,00</b>	<b>47,67</b>	<b>52,14</b>	<b>181,47</b>	<b>1574,69</b>	<b>0,46</b>	<b>55,10</b>	<b>0,83</b>	<b>8,73</b>	<b>520,42</b>	<b>9,73</b>
<b>ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 — 11 КЛАССАХ</b>																								
Наименование блюда				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества															
<b>ЗАВТРАК</b>						белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe									
302*	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	20,71	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	4,43	200	0,16	0,16	27,87	108,97	0,01	1,6		0,16	4	0,4											
96*	Масло сливочное	6,75	10	5,75	5,97		90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25											
ПР	Хлеб пшеничный	2,11	60	3,04	0,32	12,44	95	0,02			0,02	4	0,22											
<b>ИТОГО</b>													<b>36,00</b>	<b>500,00</b>	<b>15,77</b>	<b>16,93</b>	<b>87,03</b>	<b>613,77</b>	<b>0,20</b>	<b>2,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,50</b>	<b>350,40</b>	<b>2,16</b>
<b>ОБЕД</b>																								
71*	Винегрет	6,50	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 смет	16,74	250/5	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	13,21	200	3,6	10,42	19	253,5					70,5	1,42											

498*	Биточки из филе грудки	28,70	100(70/30)	19,7	13,5	4,1	231	0,081		0,34		15,44	1,96
639*	Компот из сухофруктов	4,85	200	0,36		28,06	108,83	0,03			0,1	15,87	0,6
ПП	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>915,00</b>	<b>29,84</b>	<b>35,77</b>	<b>68,85</b>	<b>904,73</b>	<b>0,23</b>		<b>54,05</b>	<b>16,51</b>	<b>189,90</b>	<b>7,38</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>110,00</b>	<b>1415,00</b>	<b>45,61</b>	<b>52,70</b>	<b>155,88</b>	<b>1518,50</b>	<b>0,43</b>		<b>56,90</b>	<b>16,64</b>	<b>8,85</b>	<b>540,30</b>
													<b>9,54</b>

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В. Т. Лапиной «Хлебродинформ М-2004»  
 \*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М. П. Могильного «М. Демирин, 2005, 628 с.»